

كراســـة تحليلية



المفكر والكاتب الكبيروالمحاضرالعالمي

د المال ميم الباد ، ع

التفكير الإيجابي ع التفكير السلبي دراسة خليلية

للكاتب والمحاضر العالى الدكتور: إبراهيم الفقي



الطبعة الأولي 1430 هـ – 2009 م

اسم الكتاب ، التفكير الإيجابي والتفكير السلبي اسم المؤلف، الكاتب الخبيروالمحاضر العالمي د/ إبراهيم الفقي

مقاس القطـــع : 14.5 X ا

الإيداع القانوني : 20110 / 2008

الترقيم الدولي، 3 - 016 - 426 - 977

عسدد الألسوان: 2 لون

جميع حقوق الطبع محفوظة

يمنع طبع هـذا الكتـاب أو جـزء منه بكل طرق الطبـع، والتصوير، والنقل، والترجمة، والتسجيل المرئي والمسموع والحـاسوبي، وغيرها من الصـور إلا بإذن خطي من المـور إلا بإذن خطي من المـور إلى المرابع المن المـور إلى المرابع المن المـور المابع المابع المن المـور المابع المن المـور المابع المابع المن المـور المابع المابع

النشروالتوزيع للنشروالتوزيع

تليفون ، 02 33446727 فاكس ، 02 33026637

E-mail: rayatop@hotmail.com



إهداء

إلى والدتي الحبيبة رحمها الله سبحانه وتعالى وتقبلها في فسيح جناته وإلى زوجتي آمال الفقي أهدي هذا الكتاب.





كلمة مشكر وعرفان

الكتاب سواء من قريب أو بعيد، الكتاب سواء من قريب أو بعيد، جزاكم الله سبحانه وتعالى كل الخير.

الفكير الإيمايي والنفكير السلبي

- تع «د. الفقى يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء» كريم سليمان - مدير مالى - الكشافة الإسلامية الجزائرية - الجزائر
- ك «قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا نتصور والعطاء قد انتقل به للسخاء»
- غنيم عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري قطاع الإعلام الخارجي الكويت
- کر «نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزا .. ود. إبراهيم الفقي حضور قوى وأسلوب فريد وأب حنون»
- كمال محمد عمارة رئيس الموارد البشرية والشئون الإداريــة دبــى -الإمارات العربية المتحدة
- ك «د. الفقى من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه رضاه» حمد بن حمود بن سليمان الفافري - رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس - مسقط - سلطنة عمان
- 🗷 «أعطاني د. الفقي خبرة عشرين عاما 🚔 مكان واحد محاضر رائع يدخل العقل والقلب» ريبوار محمد أمين رشيد - إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الـــدين

 - ته «د. الفقي محاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه» أحمد على محمد سعيد - مهندس - أمستردام - هولندا
- الم أكن متوقعا هذا الكم من المعلومات و المهارات التي أتقنتها ... ود. الفقي متمكن ومحترف جدًّا بدرجة تفوق التصور» محمد أحمد العطن - مهندس - شركة النيل للكاوتشوك والبلاستيك - الإسكندرية

السيرة الذاتية لدكتور إبراهيم الفقي

- كر مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركات إبراهيم الفقي العالمية
- كر مؤسس ورئيس مجلس إدارة المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCHE) والمركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) والمركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) والمركز الكندي للتنمية المعوية العصبية (CTCNLP).
 - کھ مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة كيوبس (CIS).
 - ك دكتور في علم الميتافيزيقا من جامعة ميتافيزيق بلوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية .
 - ع هو المؤلف لعلم (ديناميكية التكيف العصبي)
 - کے مؤسس علم " قوة الطاقة البشرية "(POWER HUMAN ENERGY TM)
- ع مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من المؤسسة الأمريكية للبرمجة اللغوية العصبية
 - ع مدرس معتمد للعلاج بالتنويم المغناطيسي من المؤسسة الأمريكية للتنويم المغناطيسي .
 - تع مدرس معتمد للعلاج بخط الحياه (TIMELINE THERPY TM)
 - ح مدرس معتمد في الذاكرة من المعهد الأمريكي للذاكرة بنيويورك
- كه مدرب معتمد للتنمية البشرية من حكومة كيبيك بكندا ومن (ASSOCIATION).
 - ع حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- يح حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- كرة حاصل على ٢٣ دبلومة وثلاث من أعلى التخصصات في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية .
 - ك شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال بكندا .
- كر له عدة مؤلفات بثلاث لغات هي (العربية والإنجليزية والفرنسية) حققت له أكثر من مليون نسخة في العالم .
- كر درب أكثر من ٦٠٠٠٠ شخص في محاضراته حول العالم وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات (العربية والإنجليزية والفرنسية).

كم بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ م

اللان

النفكير السلبي

«لا يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر» فيكنور هوجو

التفكير البجائي والتفكير السلبي



التفكير السلبي

«كل أزهار الغد

متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم»

أرسطو

كان أحد تلاميذ الحكيم زينو دائم الشكوى من كل شيء ومن أي شيء وفي أي وقت حتى ابتعد عنه الناس وأصبح وحيدا فشكا أمره لزينو وقال له إن الناس يغارون منه ويحقدون عليه، وهنا طلب الحكيم من الشاب أن يسير معه وبالفعل سارا معا حتى وصلا إلى طريق مظلم، فطلب زينو من الشاب أن يسلك هذا الطريق بمفرده وأنه سيلقاه في الجهة الأخرى، وتعجب الشاب وسأل الحكيم: «لماذا أسلك هذا الطريق المظلم وأترك الطرق الأخرى المنيرة كي يساعدني على الوصول إلى المكان الذي أريده؟» ولم يرد الحكيم الصيني على سؤال الشاب بل كرر نفس الجملة التي قالها من قبل: «سر في هذا الطريق وسألقاك في الجهة الأخرى». ثم ترك الشاب بمفرده!! فأخذ الشاب يسير في الطريق وكان

فعلا مظلما لا يستطيع أن يرى أي شيء على الإطلاق حتى يديه أو أين يضع قدميه وكان يكلم نفسه ويتساءل: لماذا طلب مني الحكيم أن أسلك هذا الطريق؟ هل هو امتحان أم أن الرجل كبر في السن وأصبح لا يعرف ما يقول؟ وأثناء ما كان يفكر ويكلم نفسه اصطدم بقوة في حائط صدمة قوية جعلته يصرخ من الألم وأيضًا من الغضب فابتعد عـن هذا المكان واتجه إلى مكان آخر ولكنه لم يعرف أي اتجاه يسلك لكي يخرج من هذا المكان ولم يعرف من أين أتى وأصبح في حيرة من أمرة ولكنه سار في الاتجاه المعاكس وهو يشعر بالغضب الشديد تجاه الرجـل الحكيم وكان يكلم نفسه ويفكر في كل السلبيات الممكنة حتى اصطدم وجهه في حائط آخر فصرخ من الصدمة وبدأ يسب في الرجـل الحكـيم ويلومه على ما فعل به وسلك طريقا آخر وهو يكلم نفسه سلبيا ويسب في الرجل الصيني ويلومه وأيضًا يلوم نفسه أن سمع كلام هـذا المعتـوه، فوقع في حفرة عميقة فصرخ من المفاجأة والألم وبغضب شديد راح يسب في الرجل الحكيم بأسوأ السباب، وحاول أن يخرج من الحفرة ولكنها كانت عميقة فلم يستطع فبكى من وضعه وجلس في مكانه وهو شاعر بضياع وخوف تام حتى أغمي عليه من شدة الصدمة.

وعندما أفاق من الصدمة أخذ يصرخ بأعلى صوته طالبا النجدة ولكن من الذي سيسمعه وهو في هذا المكان ففقد الأمل وظل في مكانه. بعد فترة من الزمن وجد ضوء شمعة يأتي من بعيد ففرح وصرخ بكل

(C-)

قوته ليطلب النجدة وجاء الشخص أمامه وكان الحكيم زينو شخصيا وساعد الشاب على الخروج من الحفرة واصطحبه إلى خارج الطريـق وهناك أوقف الشاب الحكيم وسأله: «أريـد أن أعـرف لمـاذا فعلـت بـي ذلك؟ " ولم يرد الحكيم، فكرر الشاب السؤال وهو غاضب: «لماذا فعلت ذلك معي؟ افرد زينو بسؤال الشاب: «ما الذي تعلمته من تجربتك؟ ا فرد الشاب بغضب وقال: «إنه لا يجب على أن أسمع كلام أحد ولا أن أثق بأحد بعد اليوم!!» فمشى زينو ولم يرد، وهنا وقف الشاب أمام الحكيم وقال: «أعرف أن هناك درسًا لما حدث وأرجو أن تعذرني لأنـني عانيت كثيرا جدًّا في هذا الطريق فـأرجو منـك أن تعلمـني وتنصـحني». وهنا قال زينو: «هذا هو ما تعلمته أيها الشاب وهـذا هـو الـدرس، أن أسلوبك الأخير هو السبب الذي جعلني أرد على ســــــــ الله كـــان أسلوبًا مهذبًا وإيجابيًا وله هدف تستفيد منه، أما عن الطريق المظلم الذي طلبت منك أن تسلكه فهو يمثل أفكارك السلبية والحائط الذي اصطدمت به ليس إلا نتيجة أفكارك السلبية، والحفرة التي وقعت فيها كانت هي الأخرى نتيجة من نتائج أفكارك السلبية!!» ثـم اقــترب زينــو من الشاب ونظر في عينيه وقال: "هذا هو التفكير السلبي أيها الشاب، يجعل الإنسان لا يرى الطرق المضيئة بل يجعله يسلك الطرق المظلمة التي لا يجد فيها مخرجا، ويصطدم بكل ما يؤلمه ويجعله يشعر بالضياع والفشل والألم والغضب وكل شيء سلبي ينجذب إليه من نفس نـوع أفكـاره. لذلك إذا أردت فعلا أن تكون حكيما يجب أن تعرف أن في داخلك

يعيش ألد أعدائك وهي أفكارك السلبية، عندما تعرف كيف تتحكم فيها ستجدها تعمل لصالحك تماما مثل الحصان الشارد الذي يستطيع أن يقتلك بخبطة واحدة ولكنك لو عرفته ودربته يصبح صديقا نافعا. وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت لن يستطيع أي إنسان على وجه الأرض أن يغيرها لك ولكنك أنت الوحيد الذي تستطيع أن تغيرها وتجعلها تخدمك وتساعدك على الاتزان والسعادة».

الحقيقة أن التفكير السلبي أخطر مما يتصور أي إنسان فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية وأيضًا النتائج السلبية مشل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والحوف. أنا شخصيا أعتبره مثل عضة الثعبان مؤلمة فعلا ولكنها في حد ذاتها لا تسبب الموت ولكن الذي يقتل هو السم الذي يجري في العروق والدم تماما مثل الفكرة السلبية فهي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له متاعب ليس لها نهاية.

التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات مسلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل. والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العشور على

السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيًا؟ هل تعرف أحدًا يفكر بهذه الطريقة؟ الحقيقة أننا جميعا تمر علينا أوقات نقع فيها في مطب التفكير السلبي ونسلك فيها الطرق المظلمة وهناك بعض الناس يغير من ذلك الوضع ويتوكل على الله سبحانه وتعالى فيوجد له المولى عز وجل غرجا، ولكن هناك البعض الذي يستمر بالتفكير في هذه الطريقة فتجده يعيش معظم أيام حياته في تعاسة وصعوبات ولو حدث أنه شعر بالسعادة فهو يشك فيها أو يقلق منها حتى يحولها مرة أخرى إلى تحدّ.

والآن دعني أسألك:

إذا كانت الفكرة بهذه القوة، وإذا كان التفكير السلبي يفتح ملفات العقل السلبية ويسبب الأمراض النفسية والعضوية وحالات الطلاق والتعاسة وضياع الفرص والفشل والبعد عن الله سبحانه وتعالى. إذا كان ذلك فعلا حقيقيًا، إذن دعني أسألك:

- ك لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الضياع؟
- لاذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الأمراض النفسية وأيضًا العضوية؟
 - ك لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسرق منهم سعادتهم؟
- الناس في أفكار سلبية تبعدهم عن تحقيق المدافهم؟ أهدافهم؟

- 0=
- ك لماذا يفكر الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الآلام؟
 - ك لماذا يختار الناس طعامًا ذهنيًا من سلة المهملات؟
- ك لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تبعدهم عن الله سبحانه وتعالى؟
- للاذا يفكر الناس في أفكار تجعلهم يتصرفون تصرفات قد تكون السبب في ضياعهم في الدنيا وأيضًا في الآخرة؟
 - كاذا؟ .. ولماذا؟ ألا يدعو ذلك للتساؤل وأيضًا للدهشة!!

عندما قررت أن أكتب كتاب قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي كان علي أن أبحث في أسباب الأمور لكي أمدك بقوة المعرفة، فقابلت أناسًا من مختلف الشخصيات والجنسيات والطبقات والوظائف وكنت أسألهم نفس هذه الأسئلة:

١- هل تريد أن تكون سعيدا؟ فكانت الإجابة: نعم

٢- هل تريد أن تكون ناجحا نجاحًا مستمرًا في النزمن؟ فكانت
 الإجابة أيضًا نعم.

٣- هل تريد أن تكون مستقلا ماديا؟ والإجابة: نعم.

٤ - هل تريد أن تكون مستقلا مهنيا؟ الإجابة: نعم.

واستمررت في أسئلة من هذا النوع ثم سألت أشخاصًا: هـل أنـت

فعلا سعيد وناجح ومتزن ومستقل ماديا ومعنويا ومهنيا.. الخ فكانت المفاجأة أنه أقل من ١٠٪ من الناس الذين قابلتهم كانوا فعلا سعداء وناجحين في حياتهم وهذا ما قالته أيضًا جامعة «ييل» بالولايات المتحدة الأمريكية في بحثها إن أقل من ثلاثة بالمائة في العالم هم فعلا الذين يعيشون حياتهم باتزان وسعادة أما النسبة الباقية فهم فقط يتمنون ذلك ولكن بالقول فقط وليس بالفعل لأن أفكارهم السلبية تمنعهم من تحقيق أهدافهم!!!

لذلك ستجد في هذا الجزء أحد عشر سببا أساسيا تسبب للناس التفكير السلبي وتبعدهم عن أهدافهم وتسبب لهم التحديات في حياتهم، ومعرفتك بهذه الأسباب يوسع أفاقك ويساعدك على أن تسلح نفسك بالعلم والمعرفة، وقد قال الإمام على رضي الله تعالى عنه:

«المعرفة نور القلب، والعلم مصباح العقل وفي كل تجربة موعظة»

فدعنا نستمر معا في رحلتنا في «قسوة الستفكير» ونكتشف مسببات المتفكير السلبي.



(0)

١- البعد عن الله سبحانه وتعالى

الحياة المادية التي نعيش فيها والمنافسة القوية التي نراها حولنا والتغيير السريع جعل معظم الناس يضيع مع التحديات ويبتعد عن الله سبحانه وتعالى سواء كان يبدرك ذلك أم

لي صديق في مونتريال يعمل في بيع وشراء العقارات واستطاع هذا الرجل بفضل الله سبحانه وتعالى أن يكون ثروة تساوي عشرة ملايين من الدولارات، وكانت حياته تدور حول شيء واحد وهو المال فكان بعيدا كل البعد عن الروحانيات ولغته الأساسية هي الاستثمارات والعقارات والبيع والشراء ولم أسمعه ولو مرة واحدة يذكر فضل الله تعلل عليه! ومرت الأيام وسافرت أنا في جولاتي حول العالم ولم أزه لمدة عام وسألت عنه فعلمت أنه أصيب بذبحة صدرية عنيفة كاد يفقد حياته بسببها ولكن الله عز وجل أنقذه بمددٍ من عنده. وذهبت لزيارته فنظر إلي والدموع في عينيه وقال: «تعرف يا إبراهيم إن السبب في وجودي بالمستشفى هو أنني خاطرت بكل أموالي في مشروع كبير وخسرت كل ثروتي فلم أعد أملك أي شيء فلم أحتمل الصدمة وخسرت بملطة حادة ولكن الأطباء هنا ممتازون فقد استغرقت العملية الجراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن مي المحراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن مي المحراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن مي المحراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن مي المحراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن مي المحراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن مي المحراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن مي المستغرقت العملية

من جسمي. فاقتربت منه وسألته: «ماذا تعلمت مما حدث لك؟» فقال: «أن أكون أكثر حرصا في معاملاتي المادية وخصوصا في اختيار الناس الذين يعملون معي». وهنا قلت له: «أريدك أن تسمعني جيدا ولا تقاطعني حتى أنتهي، فوافق، فقلت له: «إن الذي أعطاك كل هذا الخير من دون معظم الناس هو الله سبحانه وتعالى ومع أن ذلـك الأمـر خـير إلا أنه اختبار لك من الله سبحانه وتعالى فأنا لم أسمعك ولو مرة واحدة تشكر الله عز وجل على الخير الذي وهبك إياه فوضعك في هذا التحدي حتى تقترب منه عز وجل وهو الذي أنقذك من الموت وليس الأطباء ولا مهاراتهم ولكنه هو الله سبحانه وتعالى الذي يقول للشيء كن فيكون وأنقذك الله تعالى ولكنك ما زلت تفكر أفكارًا دنيوية وتعتقد أن الحيل في الماديات والاستثمارات وفي العلم والتكنولوجيا!!» ثم وضعت يدي بلطف على يـده وقلتـه: «ألم يحـن الوقـت لأن تشـكر الله سبحانه وتعالى، ألم يحن الوقت أن تقترب منه سبحانه وتعالى وتتوكل عليه وتتقيه وتجعله هو الأول في حياتك؟» فقال لي: «يبدو أنـني بعــدت فعلا عن الله ولكن تعتقد أن ما حدث لي كــان بســبب بعــدي عــن الله سبحانه وتعالى؟، فقلت له: «بدون أدنى شك فإن الله عـز وجـل بجبـك لذلك وضعك في هذا التحدي لكي يفتح لـك البـاب في التقـرب منـه سبحانه وتعالى»، فبكي صديقي بحرقة وقال: «عندما أخرج من هنا سأكون إنسانًا آخر وسأقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى!!» فقلت لــه:

(i)

«هل تضمن أن تخرج من هنا؟ وهل تضمن أن تعيش ولو لحظة واحدة؟» فقال: «لا». فقلت له: «إذن لا تنتظر حتى تخرج من هنا لكي تقترب من المولى عز وجل؟ فابدأ الآن ودعنا نقرأ الفاتحة ونشكره عز وجل، فقرأنا الفاتحة وشكرنا الله سبحانه وتعالى فقال لي: «لم أشعر بهذا الهدوء منذ زمن بعيد». فقلت: «وهذا هو الإحساس الذي ستشعر به مع الله سبحانه وتعالى».

هل تعرف أحدًا حياته عبارة عن سلسلة من المشاكل والمتاعب والصعوبات، وكلما خرج من مشكلة دخل في مشكلة أخرى؟ إذا كانت إجابتك نعم، هل تعرف ما هو السبب الأساسي في ذلك؟ هو بعده عن الله سبحانه وتعالى.. فالمؤمن الحقيقي يتوكل على الله تعالى ويتقيه ويشكره في السراء وفي الضراء ولا يكف عن التقرب منه عز وجل، أما الشخص الذي يبتعد عن الله سبحانه وتعالى تكون الدنيا أكبر همه وحياته ضنكا مملوءة بالسلبيات، وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم:

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾



٧- البرمجة السابقة

هل سمعت عن هذه التجربة: أن شخصًا أراد أن يقود سيارته فقام بكل شيء كما هو المعتاد ثم ضغط على بدال السرعة ولكن السيارة لم تتحرك من مكانها، فضغط أكثر على بدال السرعة ولكن السيارة استمرت في عدم الحركة ثم وجد أن فرامل اليد كانيت مشدودة لأعلى؟!!!

إن البرعجة السابقة السلبية تعتبر مشل فرامل اليد فكلما حاولت أن تتحرك إلى الأمام تشدك بقوة إلى الخلف أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة. كما قلنا من قبل إننا تبرمجنا من العالم الخارجي ولكن من المهم أن تعرف أن أول سبع سنوات من حياتنا تكونت لدينا خلالها أكثر من تسعين بالمائة من قيمنا الراسخة التي اكتسبناها من الوالدين والمحيط العائلي ثم بعد ذلك المحيط الاجتماعي والمدرسة والأصدقاء وهكذا، فلو كانت برمجتنا في هذه السنوات السبع الأولى سلبية فهي تؤثر بشدة على حياتنا في كافة النواحي فمثلا من الأشياء التي قد يكون الإنسان قد تبرمج عليها هي عدم محاولة فعل أي تغيير لأن ذلك قد يؤدي إلى الفشل، فنجده يتفادى أي تغيير حتى لا يواجه الفشل. ولو كان الشخص قد تبرمج على أن أسلوب تغيير حتى لا يواجه الفشل. ولو كان الشخص قد تبرمج على أن أسلوب التعامل مع الآخرين يكون عن طريق العصبية والصوت المرتفع ستجده يستخدم هذه البرمجة في التعامل مع الناس. وقد قابلت كثيرا من الناس في يستخدم هذه البرعجة في التعامل مع الناس. وقد قابلت كثيرا من الناس في

عيادتي يشكون من الماضي وكيف أنه حطم حياتهم!!

فعثلا جاءت سيدة في الأربعينات من عمرها لمقابلتي في عيادتي بمونتريال وكانت في حالة سيئة للغاية وكانت تبكي مثل الطفل الذي فقد أمه! فسألتها ما الذي جعلبها تشعر بهذه الأحاسيس؟ فأجابت: «إنها والدتي فقد ضربتني بقسوة عندما كان عمري أربع سنوات مما سبب لي الخوف منها فكنت أتفاداها حتى لا تضربني مرة أخرى وعندما كبرت في السن وجدت نفسي أتفادى أي شخص يكون أكبر مبى في العمر أو حتى في المركز وعند مرور الوقت وجدت نفسي أتفادى أي شخص حتى ولو كان أصغر منى واستمرت معي هذه الحالة طوال حياتي لذلك رفضت الزواج وأنا الآن وحيدة تماما وأشعر بالضياع ولا أعرف ماذا أفعل!!» وهذا مثال من البرمجة السابقة وكيف أنها تسبب التفكير السلبي والمشاكل النفسية.

مثال أخو، عندما كنت في «بلانو - دالاس - تكساس» بالولايات المتحدة الأمريكية ألقي محاضرة عن «قوة التحكم في النذات»، أتت إلى سيدة وهي تبكي لأن ابنتها الوحيدة مصابة بمرض «الأناريكسيا نيرفوزا» وهو مرض يجعل الشخص يرى نفسه سمينًا جدًّا حتى ولو كان نحيفا لذلك فهو يخاف من الطعام وإذا أكل أي شيء فهو يضع أصبعه في فمه أو يفعل أي شيء في معدته لكي يتقيأ هذا الطعام الذي سيجعله يسمن أكثر!! وعندما قابلت الفتاة وجدتها كما لو كانت مومياء!! لا يزيد

(9)

وزنها عن أربعين كيلو جرام، ضعيفة جدًّا وتكاد العظام تخرج من وجهها وجسدها!! فسألتها منذ متى وهي تشعر بهذا الشعور، فقالت: همنذ حوالي أربع سنوات عندما كان عمري ستة عشر عاما كنت في زيارة لإحدى صديقاتي التي كانت أمها مختصة في نظم التخسيس والتغذية وقالت لي: إنني سمينة جدًّا وأنه يجب عليًّ أن أتبع نظامًا قويًّا حتى لا أكون مثل النساء السمان اللاتي لا يستطعن الحركة، وقالت لي: إنني لن أجد من يتزوجني إن كنت سمينة وسأكون وحيدة في حياتي!! ومن يومها بدأت فعلا أحرص في الطعام وأتذكر كلمات هذه المرأة التي كانت تدق بقوة في أذني ومع مرور الوقت أصبت بالمرض الذي أدخلني المستشفى ثلاث مرات بسبب ضعفى الشديد».

ثم أخرجت ألبوم صورها قبل إصابتها بالمرض وكانت فتاة جميلة جدًا وبصحة ممتازة، ولكن البرمجة التي حدثت لها في الماضي جعلت أفكارها سلبية لدرجة أنها كادت أن تقضى عليها.

وهذا مثال آخر من قوة البرمجة السابقة وكيف أنها مـن أقـوى أسـباب التفكير السلبي.

* * *

ء النكر البولي والنكر السلي

٣- عدم وجود أهداف محددة

في رأيي أن الناس خمسة أنواع:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون:

هذا النوع من الناس يعيش حياته مثل ورقة شجر تحركها الريح أينما شاءت، فهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة، فتجدهم دائمي الشكوى من أن الحياة صعبة جدًّا وأنه لا يوجد فرص عمل وأن معظم الأغنياء نصابون وأن الحظ وحده هو السبب في حالتهم المادية والنفسية وأيضًا الصحية!!

وتجد هذا النوع من الناس لا يفعل أي شيء لكي يتقدم في حياته، فهو لا يقرأ ولا ينمي خبراته ومهاراته، ولا يفعل أي شيء إيجابي لكي يحافظ على صحته، ولغته الأساسية هي الشكوى الدائمة.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون ولكنهم لا يفعلون أي شئ للحصول عليه:

هذا النوع من الناس عنده علم تمام بأهدافه ومما يريد بالتحديد ولكنه لا يتخذ أي خطوة إيجابية لكي يحقق هدفه. وتجد هذا النوع يعاني نفسيا أكثر من النوع الأول لأن النوع الأول لا يعرف أي شيء عن الأهداف ولكن النوع الثاني عنده المعرفة ولكنه لا يفعل أي شيء لكي

يحققها فتجده يقارن بينه وبين الآخرين، وهو أيضًا يلـوم الحـظ السـيئ الذي يحالفه في حياته ولغته الأساسية هي النقد واللوم.

النوع الثالث: أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ولكنهم لا يثقون في قدراتهم:

هذا النوع من الناس يعرف تماما ما يريد ومتى يريده وكيف يستطيع أن يحققه ولكنه لا يعتقد أنه يستطيع أن يحققه، فتقديره الذاتي ضعيف وصورته الذاتية ضعيفة وثقته في نفسه تكاد تكون منعدمة ويخاف من الفشل والسخرية. هذا النوع من الناس يعاني أكثر من النوعين الأولين وذلك لأن عنده علمًا ومعرفة أكثر ولكنه لا يجد الشجاعة في نفسه لكي يتخذ الخطوات الإيجابية لكي يحقق أهدافه لذلك تجده يفضل الابتعاد عن الناس ويعاني من الأمراض النفسية وأيضًا العضوية ولغته سلبية مليئة بالحقد على الناجحين والشكوى من حالته النفسية.

النوع الرابع: أشخاص يعرفون بالتحدي ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيا من العالم الخارجي

هذا النوع من الناس يعرف جيدا ما يريد وعنده أهداف محددة وتخطيطه دقيق ولكنه ضعيف الشخصية فهو يتأثر بسرعة بآراء الآخرين مما يسبب له تغيير خطته في تحقيق أهدافه، لذلك تجده لا يستخدم قدراته ومهاراته، ولا يتقدم كثيرا ولا يحقق إلا القليل من أهدافه. لذلك تجده

عصبي المزاج دائم الشكوى عمن حوله وينعي حظه وأيضًا يحقد على الآخرين. لغته سلبية وثقته في نفسه ضعيفة ولكنه لا يكف عن إعطاء الآخرين الفرصة في التدخل في حياته الشخصية عما يسبب له الشعور المستمر بالضعف.

النوع الخامس: أشخاص يعرفون ما يريدون ويدهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها:

هذا النوع من الناس يعرف تماما ما يريد، ويخطط لأهداف ثم يذهب وراءها بكل قوته ولا يتركها حتى يحققها بإذن الله. وهذا النوع من الناس يعلم جيدا قانون الرجوع الذي يقول: «ما تفكر فيه وتفعله يعود إليك من نفس نوعه». لذلك فهؤلاء الناس يحققون أهدافهم ويعيشون أحلامهم.

عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته التي وهبها له الله سبحانه وتعالى فيعيش في ضياع تام وخوف وقلق من المستقبل فالشخص الذي ليس عنده هدف يتخبط في الظلام ولا يجد معنى لحياته مما يسبب له ضياع حماسه وضعف شخصيته ويجعله عرضة لسلبيات وتحديات الحياة.

* * *

٤- الروتين السلبي

هل سمعت أحدا يشكو من روتين حياته؟

أو هل أحسست أنت شخصيا أن الروتين الذي تعيش فيه لا رضيك؟

من طبيعة الإنسان أن يبحث عن الأمان والضمان في حياته لكي يضمن لنفسه البقاء، ولذلك فهو يكون لنفسه منطقة أطلق عليها عالم النفس الشهير الدكتور كارل يونج «منطقة الأمان والراحة» وهذه المنطقة هي الحيط الذي يعيش فيه والذي يشعر فيه بالأمان وهي تتكون من ثلاثة أشياء أساسية وهم: «المكان الذي يعيش فيه، والعمل الذي يعيش منه، والناس الذين يعيش معهم» وهنا قال ألبرت أينشتاين: «يشعر الإنسان بالأمان عندما يجد مكانًا يعيش فيه ومهنة يعيش منها وأشخاصًا يحبهم ويعيش معهم». وهناك حكمة من الفلسفة الهندية القديمة تقول: «لو وجدت بيتا تعيش فيه فأنت محظوظ، ولو وجدت شيئا تعيش عليه فأنت ذكي، ولو وجدت شخصا تعيش معه بحب متبادل فأنت سعيد، ولو كان عندك كل هذه الأشياء فأنت من أغنى الأغنياء»

كل منا يعيش في روتين معين وفي محيط عائلي واجتماعي ومهني محدد، وكل منا يشعر بعدم الراحة وحتى عدم الأمان لـو حـدث تغـيير في حياتنـا.

لذلك يحرص كل إنسان على أن تكون عنده منطقة أمان تجعله يضمن بقاءه ولكن من الممكن أن تتحول هذه المنطقة إلى روتين سلبي ينعكس على الشخص نفسه و يجعله يخرج عن حيز الاتزان.

والروتين السلبي يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق! فتجد الشخص يستيقظ من نومه ويشرب القهوة ويتناول الإفطار ثم يخرج إلى العمل وهناك يفعل نفس الشيء كما كان بالأمس والسنة الماضية ثم يعود إلى المنزل ليفعل نفس الشيء ويستمر في هذه الدوامة الروتينية التي تجعله يشعر أنه لا يوجد أي معنى لحياته . هل شعرت بهذا الشعور من قبل؟

من أكثر الأشياء التي تسعد الإنسان أن يشعر أنه ينجز وينمو ويتقدم، وقد قام خمسون فندقا من فنادق الخمسة نجوم في مونتريال بكندا بعمل بحث عن احتياجات الإنسان لكي يساعدهم في استقطاب عدد أكثر من النزلاء و أيضًا في تحفيز العاملين لهدف زيادة الإنتاج، فكان الترتيب كالآتي: «البقاء - الضمان - الانتماء - استقلال الشخصية - الحب - التقدير الذاتي - الإنجاز - التغيير - المعنى». فجاء الإنجاز في المرتبة السادسة في احتياجات الإنسان. وكان التقرير الذي كتبه المختصون عن هذا البحث، أنه بدون الإنجاز لا يشعر الإنسان أن لحياته أي معنى وأن ذلك من ضمن أسباب تغيير العمالة المستمرة جم

9

والتي تسبب خسائر كبيرة للفندق، ومن الناحية النفسية من ضمن أسباب الانتحار المنتشرة خصوصا بين الشباب المذي يشعر بالضياع والوحدة ولا يجد مخرجا من حالته إلا عن طريق الانتحار.

فالشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعملـه وبكـل شيء حوله ولا يجد أي طعم لأى تغيير ويصاب بالاكتئاب!!

وفي يوم قابلني رجل أعمال في إحدى دوراتي وقال لي: «دكتور إبراهيم أنا إنسان ناجح بفضل الله سبحانه وتعالى سواء كان ذلك من الناحية المادية أو المهنية وأيضًا العائلية ولكني لا أشعر بالسعادة وأريد منك أن تساعدني!» فسألته عن أسلوب حياته، فقال: «روتين قاتل فأنا أفعل نفس الشيء منذ أكثر من عشرة سنوات!» فسألته: «لماذا لا تعمل تغييرًا إيجابيًا يشعرك بالسعادة؟» فقال: «حاولت ولكني شعرت بالقلق والخوف من الفشل!!»

وهذا مثال بسيط عن الروتين السلبي الذي ينمو مـن نفـس نوعـه بسـبب التفكير السلبي .

* * *



٥- المؤثرات الداخلية

من أكبر التحديات التي قد يواجهها الإنسان في حياته هي تحدياته مع نفسه، أي أن التحديات لا تحدث من العالم الخارجي سواء كان ذلك من الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء ولكن يحدث بسبب التحديات والمؤثرات الداخلية ومن أخطر هذه المؤثرات هي التقبل الذاتي لأنه من أهم أسباب التعاسة التي قد يشعر بها الإنسان. دعني أقص عليك ما حدث مع الفتاة ساندرا التي كان عمرها خمسة عشر عاما:

اتصل بي أحد رجال الأعمال المعروفين في مونتريال وطلب مني موعدا لأن الأمر يتعلق بمستقبل ابنته وبالفعل التقينا وقال لي الرجل: المصيبتي كبيرة جدًا يا دكتور وهي أن ابنتي ساندرا أصيبت بوسواس يجعلها ترى أنفها كبيرة جدًا وبدأ هذا الحال منذ حوالي ثلاث سنوات أجريت لها خلال هذه الفترة ثلاث عمليات جراحية في الأنف ولكن دون جدوى فما زالت ساندرا لا تتقبل نفسها وتهرب من الناس وتركت المدرسة وأصيبت باكتئاب حاد أدى إلى دخولها المستشفى وتركت المدرسة وأصيبت باكتئاب حاد أدى إلى دخولها المستشفى نعرف ماذا نفعل إلى فطلبت منه أن أقابل ساندرا وبالفعل حددنا الموعد وجاءت الفتاة الصغيرة للقائي ووجدتها جميلة جدًا وأنفها جميل أيضًا ولكنها على الفور سألتني: «هل تتفق معني يا دكتور أن أنفي كبيرة ولكنها على الفور سألتني: «هل تتفق معني يا دكتور أن أنفي كبيرة جداً؟) فلم أجب على الفور ولكنني أردت التعارف عليها وبناء جو من مي حدا؟) فلم أجب على الفور ولكنني أردت التعارف عليها وبناء جو من

(6)

الألفة بيننا لكي أعرف جذور عدم تقبلها لذاتها ومن خلال المقابلة عرفت أن السبب الأساسي هو ما يسميه العلماء «التقبل الذاتي» الذي إذا أصاب الإنسان يجعله لا يتقبل نفسه ولا شكله ولا حياته ومن المكن أن تجعله يفكر في الانتحار أو حتى القدوم عليه لكي يتخلص من عذابه. وعندما يصاب الشخص بعدم تقبل ذاته فإن ذلك يجعله أيضًا لا يقدر نفسه ولا قدراته ولا يحترم نفسه بل وأكثر من ذلك يكره نفسه ولا يريد أن ينظر في المرآة حتى لا يرى نفسه. وبالنسبة لساندرا كان يجب أن نعمل معا لكي تصل إلى السلام مع نفسها وتتقبل نفسها كما هي لكي تستطيع أن تنمو وتتقدم في حياتها، وبفضل الله عز وجل في خلال ستة أشهر عادت ساندرا إلى طبيعتها وأصبحت تتقبل نفسها في خلال ستة أشهر عادت ساندرا إلى طبيعتها وأصبحت تتقبل نفسها

والأن دعني اسالك:

هل تتقبل نفسك كما أنت، أم تجد شيئا فيك لا يعجبك؟ وهل تقدر نفسك وقدراتك أم تشعر أنك أقبل من الأخرين؟ وهل تحب نفسك كما أنت أم أنك تضع شروطا لذلك؟

إجابتك على هذه الأسئلة البسيطة سيعطيك فكرة عن التقبل الناتي وكيف أنه بجدد علاقتك مع نفسك واحترامك لذاتك ولقدراتك.



والحقيقة أن أكثر الناس تعاسة في رأيي هم الذين لا يتقبلون أنفسهم لأن ذلك سيؤدي إلى سلسلة من التحديات التي لاحصر لها وكلها موجودة في الداخل، فتجعل الشخص يفكر بطريقة سلبية عن نفسه حتى يصل به الأمر إلى الإصابة بالأمراض النفسية وأيضًا العضوية. لذلك تجد أن الله سبحانه وتعالى يقول في كتابه الكريم:

﴿ إِنَّ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقُومٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾

لأن الصورة الذاتية والتقدير الذاتي والتقبل الذاتي والحب الذاتي والاحترام الذاتي والثقة في المنفس والمفهوم الذاتي والمشل الأعلى الذاتي، كلهم جميعا متواجدون في داخل الإنسان في ملفاته العقلية والمخزنة بقوة في العقل الباطن والتي سببها الأساسي هو الشخص نفسه وذلك عن طريق أفكاره السلبية عن نفسه والتي كررها أكثر من مرة وربط معها أحاسيسه حتى أصبحت اعتقادًا، ثم كرر هذا الاعتقاد بأحاسيس مرتبطة حتى أصبحت عادة من عاداته يعيش بها حياته والتي تكون عملوءة بالتحديات والصعوبات. لذلك نجد أن من مسببات تكون عملوءة بالتحديات الداخلية التي قد تجعل الإنسان يحطم حياته التفكير السلبي المؤثرات الداخلية التي قد تجعل الإنسان يحطم حياته بنفسه.

* * *

(9)

٦- المؤثرات الخارجية

في بكين بالصين وقفت المدرسة في حفل تخرج دفعة الثانوية العامة تلقى كلمة بعنوان «لصوص الأحلام» وقالت: إنها كانت السبب في ضياع أحلام الكثيرين من الطلبة بسبب رأيها السلبي في أهدافهم وطلبت منهم أن يسامحوها وقدمت أحد الحاضرين لكمي يلقمي كلمة بهذه المناسبة. ووقف شاب في التاسعة والعشرين من عمره وقال: عندما كنت طالبا في هذه المدرسة طلبت منا المدرسة أن نكتب أهدافنا في الحياة فكتبت هدفي وهو أن أصبح أشهر ممثل وأشهر لاعب كاراتيه في العالم ولقيتني المدرسة وقالت لي: إن هدفي سخيف وإنـني لـن أسـتطيع حتـي السفر خارج الصين لكي أحقق هذا الهدف وطلبت مني أن أكتب هــدفا آخر. ولم أعرف للنوم معنى وكنت محبطا جدًّا لمدة شهر أو أكثر ولكـننى سافرت فعلا وعملت في غسيل الأطباق في أحد مطاعم تكساس وطردوني من العمل فقررت الدراسة والتدريب وكانت التحديات قاسية ولكنى حققت أحلامي وأنا اسمي بىروس لىي!!! ثـم نظـر إلى المدرسة وقال لها لقد سامحتك وأشكرك على كلمتك هذه لكى لا تكوني مؤثرًا سلبيًّا على الشباب ثم ضحك وقال لكي لا تكوني من لصوص الأحلام.

من أحلامي عندما كنت صغيرا أن أصبح بطل مصر في تنس

الطاولة عندما قلت ذلك لأحد الأشخاص الذين كنت أكن لهم التقدير والاحترام ضحك وقال لي إنني لن أصل إلى ما أريد فهناك أكثر من مائتي لاعب وبطل أقوى مني بكثير!! وشعرت بخيبة أمل لأنني توقعت منه التشجيع وكان ذلك مؤثرًا قويًا جدًّا جعلني أراجع نفسي وأقول: هل أستطيع فعلا أن أكون بطلا؟ ما الذي يميزني عن كل هؤلاء الأبطال ونمت ليلتها وأنا محبط تماما بسبب هذا المؤثر الذي كان من المكن أن يكون السبب في ضياع حلمي لولا أنني لقيت مدربي محمد الحديدي جزاه الله تعالى كل خير فشجعني ودربني.

وفي أقل من سنة أصبحت بطل مصر وكان الحديدي مؤثرًا إيجابيًا ساعدني على تحقيق هدفي. ولكن ذلك جعلني أفكر كثيرا لأن المؤثر الأول كان على وشك أن يجعلني أترك حلمي والمؤثر الثاني جعلني أحقق حلمي ولكن كل منهما مؤثر خارجي أثر في بقوة وحركني كما يريد، وعرفت أن المؤثرات الخارجية التي تأتي من الأقارب والأصدقاء وأيضًا وسائل الإعلام قد تؤثر فينا بقوة وتحرك أحاسيسنا وتسرق منا أحلامنا وتجعلها عرضة للضياع والتفكير السلبي.

أذكر أن نفس الشيء حدث لي عندما قررت أن ألتحق بمعهد الفنادق فكانت المؤثرات الحارجية قوية جدًّا ومن كافة الأنواع منها السخرية والاستهزاء وكنت على وشك تغيير رأيي ولكن ولله الحمد أكملت مشواري وكانت النتائج أكبر مما توقعت. وهذا أيضًا حدث

عندما قررت السفر إلى كندا حيث قال لي أحد أصدقائي إن أنفي سيقع من شدة البرد!!!! ولكني سافرت وأنفي لم يقع بــل علــى العكــس زاد طولا!!!

والأن دعني اسالك: هل مرت عليك تجارب من هذا النوع؟ أقصد هل أثر عليك شخص وجعلك تـترك أهـدافًا كنت تريد أن تحققها؟ أو هل أثر عليك أحـد وجعلك تفعل شيئا لا تريد أن تفعله؟

للأسف الشديد المؤثرات الخارجية قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي الذي يـؤدي إلى الإصابة بكافة الأمراض النفسية وأيضًا العضوية. فمن الممكن أن تتأثر بشخص يدخن فتقرر أن تدخن مثله، أو تشرب الخمر مثله أو تترك هدفك بسببه أو حتى تترك زوجتك أو زوجة تترك زوجها بسببه، فكم من القصص نسمع ونرى من أن شخصًا ما تسبب في مشاكل لأسرة أو تسبب في فشل مشروع. لذلك المؤثرات الخارجية سواء كانت من الأشخاص أو القراءات أو الأشياء أو وسائل الإعلام قد تكون من أهم أسباب التفكير السلبي.

٧- العيش في الماضي

عندما سألت أحد المعلمين الذين تدربت على أيديهم: "ما هي الأشياء التي أثرت عليك في حياتك؟» فكان رده عجيبًا جدًّا وقال: «أنــا هنا الآن في هذا الوقت بهذه الصورة أما الماضي فقد انتهى بكل ما فيه وأنا لا أستخدم قصص الماضي لكي يتقبلني المجتمع!!» فقلت له: «ولكن أليس الماضي جزءا من حياتنا ؟» فقال : «نعم ولكنه كان، أما الآن فليس له وجود فلو عشت فيه فستجد أنك ستعانى منه». ثم اقترب منى وقال: «دعني أسألك: هل السيارة تسير بوقود الشهر الماضي» فقلت: «لا، بل بالوقود الذي وضعته اليوم» ثم سأل: «والطائرة هل تطير بوقود الشهر الماضي؟» فقلت: «طبعا لا لأنه نفذ وانتهى». فقال : «تماما مثـل ماضي الإنسان هو فقط تجارب وخبرات وعلـم ومهـارات لا أكثـر ولا أقل ولكن معظم الناس يعيشون في الماضي فلو كانت تجاربه سلبيه فهـو يشعر بالحزن في وقته الحالي مع أن ما حدث له كان في وقت ماض، ولو كانت تجارب الماضي إيجابية ويقارن الشخص بين هذه التجارب وكيف أنه كان سعيدا ويقارن بين ذلك الوقت وبينه في الوقت الحاضر فيسبب لنفسه الشعور بالإحباط بسبب هذه المقارنة». ثم نظر في عيني وقال: "يا إبراهيم لا يستطيع الإنسان أن يعيش بجسده في أي وقت مضى ولكنه يستطيع أن يعيش فيه بأفكاره وذهنه وبذلك فهو يشعر بنفس الأحاسيس التي شعر بها عندما كان في الماضي فلو كانت سلبية تتراكم 🏂

وتصبح قوة تعمل ضده، فلو أردت أن تكون فعلا سعيدا كن في الوقت الحاضر».

كان كلام معلمي فلسفيًّا لم أفقه عاما في ذلك الوقت ولكنى لم أنسه بل كتبته في مذكراتي الخاصة وتركته في مكانه لمدة ثلاث سنوات وفي يوم كنت أراجع على الحكم التي تعلمتها في حياتي وقرأت ما قاله لي معلمي واندهشت لقوة هذه المعلومات وأصبحت حريصا جدًّا في معاملاتي مع الماضي وتذكرت الحكمة التي تقول: «يظهر المعلم عندما يكون التلميذ مستعدا».

والأن دعني الطالك: هل تفكر في الماضي من وقست لآخـر وتشـعر بأحاسيس سلبية؟

الحقيقة أننا جميعا نفعل ذلك وأن معظم مشاكل الناس تأتي من شيئين «الماضي والمستقبل» وعندما نفكر نجد أنهما ليس لهما وجود، فالماضى انتهي بكل ما فيه من خير ومن شر فلو تعلمت منه لأصبحت ماهرا في التعامل مع الحياة وإن لم تتعلم منه ستجد نفسك سجينًا في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة. ولو قررت أن تعيش في المستقبل ستجد نفسك في سجن القلق.

والأن دعني السالك: هل من الممكن أن تستقل سيارة مع سائق تاكسي يقود سيارته وهو ينظر فقط للخلف؟ طبعا لا، لماذا؟ لأنه سوف يصطدم بأى شيء يقابله أمامه!! تماما مثل الشخص الذي يعيش في الماضي فهو يصطدم بالأحاسيس السلبية وتضيع منه أيام حياته في سراب العقل.

وكم من الخطابات التي أستقبلها يوميا والتي أجدها مملوءة بالتفكير السلبي بسبب العيش في الماضي. وقد كتبت لي فتاة في العشرينات من عمرها قائلة: إنها عندما كان عمرها خس سنوات حلمت بحلم مزعج جدًّا جعلها تصرخ من شدة الخوف ولم يحضر أحد في الحال ليرى ما حدث لأن الجميع كانوا نياما وبعد حوالي نصف ساعة من الصراخ أتت أمها لتجدها مغمى عليها من شدة الصدمة فأخذتها إلى المستشفى وهناك أجريت لها الإسعافات اللازمة ومنذ ذلك الحين وهي تخاف من النوم لكي لا يحدث لها ما حدث من قبل. وهذا مثال بسيط للحياة في الماضي وكيف أنها تجعل الإنسان يفكر بطريقة سلبية تجعله سجينا في الأحاسيس السلبية.

* * *

٨- التركيز السلبي

قال رجل لي: «لقد خسرت كل شيء» فقلت له: «أنا آسف جدًّا إن زوجتك ماتت، فبدت عليه الدهشة وقال: «من قال لك: إن زوجتي ماتت؟ زوجتي حية ترزق وفي صحة جيدة والحمد لله!!، فقلت: «أنــا آسف أنك مريض بالسرطان وأنه انتشر في جميع أعضاء جسمك. فقال: «أنا لست مريضا يا دكتور» فقلت: «كيف أحوال ابنك الأكبر الآن، هل لازال مدمنا للمخدرات؟ وفرد الرجل بصوت غاضب وقال: اكيف تقول ذلك يا دكتور ابني لم يكن في يوم من الأيام مدمنا للمخدرات، بل هو شاب متدين ومتفوق في دراسته ومتميز في حياته. فقلت: «هل يا ترى وجندت ابتنك الكبرى أم ما زالت هاربة من المنزل؟، فقال: "يبدو يا دكتور إبراهيم أن حضرتك تقصد شخصًا آخـر لأن ابنتي لم تهرب من البيت على الإطلاق بل على العكس هي سعيدة جدًا ومتدينة وسوف تتزوج قريبا إن شاء الله». فقلت: «هل مازلت أنت محكومًا عليك بالسجن أم استطعت أن تحل المشكلة؟ افنظر إلى وقال: الدكتور إبراهيم أنا أحترمك كثيرا ولكن ما تقوله لي شيء غير طبيعي على الإطلاق فلم بحدث لي أو لعائلتي أي شيء مما تقوله وأريد أن أعرف لماذا قلت لي ذلك؟، فقلت له: «دعنا أولا نراجع معا ما قلته لي: إن زوجتك حية ترزق، وإنك أنـت بصـحة جيـدة جـدًا وابنـك متـدين ومتميز وابنتك كذلك وهي سنتزوج قريبا وأولادك جميعــا بخــير، ألــيس

كذلك؟ فرد الرجل قائلا: (نعم والحمد لله). فسألته: (إذن ما الذي خسرته بالتحديد) فقال الرجل: (خسرت وظيفتي!) فقلت له: (وهل معنى ذلك أنك خسرت كل شيء؟ فقال: (لا وإن شاء الله سوف أجد وظيفة أفضل منها).

وهذا مثال للتفكير السلبي الذي سبب التركيز السلبي والذي بدوره يجعل الإنسان بوجه كل انتباهه إلى التحدي الـذي يواجهه ويلغي كـل الإيجابيًّات الموجودة في حياته، ويكرر ما يركز عليه حتى يصبح اعتقادًا يسبب للشخص مشاكل لا حصر لها.

دعني أقص عليك قصة أخرى عن التركيز السلبي الناتج عن التفكير السلبي: عندما حققت هدفي بفضل الله سبحانه وتعالى وحصلت على بطولة مصر في لعبة تنس الطاولة تغير كل شيء في حياتي، فلم أعد اهتم بأى شيء غير تنس الطاولة فكنت أتدرب يوميا من أربع إلى ست ساعات وذلك لكي أكون من ضمن منتخب الفريق المصري الذي كان مقررا له الاشتراك في بطولة العالم في ألمانيا وبفضل الله سبحانه وتعالى تم اختياري ومثلت مصر في بطولة العالم وكنت في منتهي السعادة، وعند رجوعنا إلى مصر حدث لي شيء آخر وهو الاعتقاد بأنه لن يستطيع أي لاعب مصري مهما كانت مهاراته أن يفوز علي ولذلك لم أتدرب كما كان الحال في الماضي وأيضًا لم أنتبه لدراستي فحدث لي التحدي الذي لم أكن أتوقعه على الإطلاق وهو أنني خسرت بطولة التحدي الذي لم أكن أتوقعه على الإطلاق وهو أنني خسرت بطولة

نادي سبورتنج المفتوحة أي النادي الذي أمثله وأتدرب فيه ومـن ناحيـة أخرى رسبت في امتحان الثانوية العامة!! فكانـت الصـدمة كبيرة جـدًّا جعلتني أتفادى الناس ولا أخرج مـن حجرتـي وأصـبت باكتئــاب حــاد وفقدت الثقة في نفسي تماما، وفي يوم جاء والدي رحمـه الله إلى حجرتــي وقال: «الرياضة مكسب وخسارة وأيضًا الحياة وليس من المهم ما يحدث لك ولكن من المهم ما الذي ستفعله بما يحدث لك لـذلك إذا كـان هـذا هو تصرفك في الخسارة فلن أسمح لـك باللعـب بعـد اليـوم!» وكانـت كلماته مثل الماء البارد في يوم حار، فتغير تفكيري تماما وفكـرت بهــدوء فوجدت أن الهبـة الـتي مـنحني الله سـبحانه وتعـالى إياهـا كانـت نقطـة التحول في حياتي والتي جعلت تركيزي يبتعد عن الغرور وجعلتني أهتم بدراساتي فقررت العودة إلى التدريب كما كنت في السابق وأيضًا المذاكرة بجدية، وفي بطولة النادي الأهلِي المفتوحــة فــزت بــالمركز الأول وأيضًا نجحت في الثانوية العامة. وهذا مثال آخر من قوة الفكرة وكيـف أنها تسبب التركيز السلبي واللذي لايتغير إلأ إذا غيرت المسببات الأساسية التي سببته وهي الأفكار السلبية.

* * *

٩- حالة المزاج المنخفض

هل شعرت في يوم من الأيام أنك لا تريـد أن تفعـل أي شـيء أو تتحدث مع أي شخص؟

هل سمعت أحد الناس يقول: ليس لديٌّ مزاج اليوم؟

الحقيقة إن حالة المزاج المنخفض قد تسبب للشخص مشاكل مع نفسه وأيضًا مع الآخرين!! فعندما يشعر الشخص بأن مزاجه منخفض يبحث عن أي شيء يجعله يهرب من هذه الحالة وقد يكون ذلك في مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون أي هدف محدد أو أن يتناول الطعام بدون أن يكون جوعان أو يدخن أو يشرب الخمر أو يتعاطى المخدرات. هذه الحالة قد تكون من أهم أسباب ضياع الفرص عن الناس وهي أيضًا من أهم أسباب المشاكل العائلية التي قد تصل إلى الطلاق.

والشخص المصاب بحالة المزاج المنخفض تجد تعبيرات وجهه حادة أو شاردة، تركيزه سلبي وسلوكه سلبي وعصبي أو قـد يكـون صـامتا لا يريد أن يتكلم فيكون منغلقا على نفسه ويفضل العزلة.

وقد شكى لي أحد أصدقائي أن زوجته لا تريد أن تخرج وتـرفض أي دعوة وأصبحت عصبية جدًّا معـه وأيضًا مـع أولادهـم ممـا جعلـهم جميعـا

يعيشون في مأساة لا يعرف سببها. فطلبت منه أن يصف لي كيف تقضى وقتها؟ فقال: «كانت من قبل نشطة جدًّا تحب الخروج والقراءة ولها اهتمامات كثيرة وفجأة وبدون أي سبب أعرفه وجدتها تتحول إلى شخص آخر لا أعرفه!! فقد فقدت الاهتمام بكل شيء فلا تريد منا أن نقبل أي دعوة من الأصدقاء الذين كنا نراهم على الأقل مرة كل أسبوع ولا تريد منا أن نخرج جميعا للعشاء في الخارج كما كان الحال من قبل، وحتى القراءة تركتها وكل ما تفعله هو الذهاب الى العمل ثم الرجوع إلى المنزل ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة وهي يبدو عليها التعب والملل فلا تتكلم إلا بعصبية وأصبحت تغضب لأتفه الأسباب. وطبعا طلبت منه أن أقابلها فعرض عليها فرفضت ثم بعد ذلك بأسبوع اتصلت هي شخصيا تطلب لقائي وعند المقابلة وجدت أمامي شخصًا لا يهتم بمظهره ولا يبالي بأي شــيء كمــا لــو كانت في عالم آخر. وبعد الترحيب وبناء التوافق بيننا سألتها: ﴿مَاذَا تَفْعُلُّـينَ طوال اليوم؟، فقالت: ﴿ لا شيء فقد فقدت الإحساس بالحماس كما لـو أن إنسانًا مريضًا وفقد شهيته فلا يريد أن يأكل، ولا أعرف لماذاً. ثـم أضافت: المع أن حياتي مستقرة والحمد لله فأنا أعمل في وظيفة ممتازة فأنا مديرة قسم العلاقات العامة في شركة من شركات الأدوية العالمية، ومرتبى ممتاز، ومن طبيعة عملي الاهتمام بالعملاء، وأيضًا العمل مع الإدارة العليا في المفاوضات مع النقابة. أما عن حياتي العائلية فأنا أم لثلاثة أولاد كلهم والحمد لله ممتازون ومتفوقون في دراساتهم، وزوجـي أعتــبره هديــة مــن الله

عز وجل فهو أكثر من ممتاز، وأيضًا باقي عائلتي، فأنا والحمد لله كنت أعيش حياة مملوءة بالنشاط والحيوية». فسألتها: «متى كانت آخر مرة أخذت فيها إجازة من العمل ومن كل هذه النشاطات المستمرة؟» فقالت: «لم آخذ عطلة طويلة منذ فترة وذلك بسبب انشغالي الدائم في العمل وفي المنزل وأيضًا في حياتي الاجتماعية والدعوات الرسمية وأيضًا غير الرسمية التي أقبلها أو أقوم بتنظيمها».

ومن خلال الحديث معها عرفت أنه بسبب كل هذه النشاطات والمسئوليات المستمرة والتي لا تقف إلا عندما تنام، قد يصل الإنسان إلى الشعور بالمل مما يسبب له حالة المزاج المنخفض التي تجعله يشعر بحالة من الرفض الداخلي لكل هذه المسئوليات التي لا تنتهي وتسبب له ما يسميه العلماء «بالانعكاس النفسي».

وبذلك تجد أن التفكير السلبي الذي يضعه الإنسان في ذهنه سواء كان مدركا أم لا يجعله يصل إلى حالة المزاج المنخفض والتي بدورها تجعل الإنسان يفقد الشهية في نشاطات الحياة.

2

١٠- الصحبة السلبية

كنت مدعوًا إلى حفل عشاء عند أحد الأصدقاء وكان هناك حوالي ثلاثون شخصا يتحدثون عن السياسة ويسبون المسئولين ثم تحول الموضوع إلى الكلام عن مشاكل الحياة وصعوباتها والحالات النفسية المنتشرة حولنا، ثم تحول الموضوع في الكلام عن الناس بكل الطرق السلبية المكنة!! ووجدت نفسي أشعر بمشاعر سلبية فشكرت صديقي وخرجت وعندما عدت إلى المنزل كتبت كل ما حدث وكيف أن التفكير السلبي يجذب إليه تفكيرًا من نفس نوعه بل وأكثر من ذلك فهو يجذب إليه الأشياء والأشخاص أيضًا من نفس نوعه كما قال لنا قانون الانجذاب.

فالصحبة السلبية تسبب التركيز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج أيضًا من نفس النوع وهناك مثل عربي يقول: المجليس المرء مثله وقال النبي محمد علي المسرء على ديسن خليله، فلينظر أحدكم من يخالله.. وقد كانت والدتي رحمها الله تعالى تدعو لي وتقول: الربنا يا بني يبعد عنك أصدقاء السوء السوء الدي وتقول.

والتفكير السلبي يجعل لغة الشخص سلبية فتجده دائم الشكوى وذلك لا يشجع الإيجابيين على التعامل معه لأن الشخص الإيجابي يفكر في الحل وفي التقدم والنمو، بينما الشخص السلبي يركز على

المشكلة ويبتعد عن أهدافه ويجذب إليه الناس مـن نفـس نوعـه!! وهـذا يذكرني بالسيدة التي جاءت للقائي بعد أن قدمت أمسية بعنوان «أسرار العلاقات الزوجية الناجحة» وقالت لي كل ما قلته يا دكتور عن التفكير السلبي وأنه قد يؤدي إلى الطلاق ونصحتنا بعدم دعوة الأخرين للتدخل في حياتنا، ثم قالت: «أحسست أن زوجي لم يعد يهتم بي كما كان الحال في الماضي وكنت أفكر كثيرا وأقارن بين علاقتنا الآن وبين ما كانت عليه ووجدت نفسي أشك فيه وأنه من الممكن أن يكون على علاقــة بــامرأة أخرى واستمرت هذه الفكرة في ذهني حتى إنـني كــدت أفقــد صــوابي وكنت يوما في زيارة إحدى صديقاتي ذكرت لها ما أشعر بـ فوجـدتها توافق على رايي وتقول لي إنها هي أيضًا مرت بنفس التجربة ثم اكتشفت أن زوجها كان فعلا على علاقة بامرأة أخترى وأنها واجهت زوجها ولم ينكر ولكنه وعد أن يتركها وبالفعل حـدث مـا قــال ولكنهــا منذ ذلك الوقت لا تثق فيه على الإطلاق بل أصبحت تفكر جـديا في الطلاق منه".

ثم قالت لي: «يا دكتور خرجت من عند صديقتي وأنا منهارة تماما وعدت إلى بيتي أنتظر عودة زوجي بفارغ الصبر وعندما عاد واجهته بما أفكر فيه فلم يرد علي ولكنه طلب مني أن أتحقق بنفسي لكي أتأكد من أنه يعمل لساعات طويلة لكي يستطيع تغطية مصاريف البيت والأولاد ويوفر لنا حياة كريمة.

وأحسست وقتها ببعض الراحة ولكن كلمات صديقتي كانــت تــرن ﴿

في أذني طوال الليل فلم أستطع النوم، وفي اليوم التالي اتصلت بأحد أصدقاء العائلة وطلبت منه أن يراقب زوجي لكي أتأكد من أنه لا يخونني!! وبالفعل تم ذلك واكتشفت أن زوجي مظلوم من شكوكي وأنه يقضي أوقاتًا طويلة في العمل بل أنه يعمل أيضًا في وظيفة أخرى لكي يوفر لنا الحياة الكريمة وأحسست بالراحة ولكن أيضًا أحسست بالحرج الشديد الذي سببته لنفسي بسبب أفكاري السلبية التي جعلت تركيزي يجذب لي أصدقاء من نفس نوع أفكاري».

كما ترى.. فالشخص الذي يفكر بأفكار سلبية سيجد من يدعم رأيه في أفكاره فيحدث بينهما رابط صداقة ولكنه رابط سلبي قد يزيد من حدة التحديات التي يواجهها، وهناك مثل يقول: «التعاسة تجذب التعاسة والتعساء يجذبون التعساء»

لذلك فإن التفكير السلبي يجعل الشخص يرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي وتكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره. فالتفكير السلبي يسبب الصحبة السلبية والصحبة السلبية تسبب وتقوى التفكير السلبي وبذلك يعيش الإنسان في محيط سلبي يسبب له تحديات أكبر ويجعل حياته سلسلة من المتاعب.

١١- بعض وسائل الإعلام

كنت أصلي الجمعة في مسجد في مونتريال ووصف الإمام التلفاز بأنه «شاشة الشيطان» وكان يتحدث عن ضياع الوقت وكيف أن معظم الناس يضيعون أوقاتهم فيما لا ينفع بل على العكس يضرهم وأن الفضائيات وصلت إلى مرحلة من السفالة لم يعهدها مجتمعنا من قبل.

وبعد انتهاء الخطبة ذهبت لمقابلته وهنأته على قوة تأثيره على الخاضرين ثم سألته: «ما الذي يقصده»بشاشة الشيطان؟» فقال: «الله سبحانه وتعالى وهبنا العقل لكي نستخدمه في أشياء مفيدة تجعلنا نفكر أكثر في خلق السماوات والأرض وتقربنا أكثر منه عز وجل، ولكن من ناحية أخرى هناك بعض الناس يستخدمون هذا العقل المعجزة في الإساءة، فنجد الفضائيات تعرض الأغاني الخليعة التي لا غرض منها لا الإثارة الجنسية التي تجعل الناس وخاصة الشباب يخطئون أخطاء قد تؤدي إلى الزنا!!» ثم أضاف «أما عن الأخبار فلغتها سلبية إلى درجة وتخويف الناس والإعلانات والموسيقي التي تجعل الناس تتأثر بقوة وقد ببت علميا أنها تسبب الاكتتاب». ثم قال: لغتنا أصبحت سلبية وكئيبة بسبب هذه الشاشة اللعينة التي أرى من واجبي كداعية لله سبحانه وتعالى أن أحذر الناس منها».

هذا مثال صغير من أن وسائل الإعلام لـديها القـدرة على التـأثير على المشاهدين ومعظم الـبرامج الـتي تعـرض الآن تركـز على الإثـارة سواء كانت إثارة جنسية أو إثارة نفسية تضع الشـخص في حالـة البقـاء فيستمر في مشاهدتها!!

صديق لي متدين جدًا قرر عدم استخدام التلفاز في بيته وعندما سألته لماذا فعل ذلك؟ قال: «بسبب الفوضويات التي انتشرت في العالم بطريقة لم نرها من قبل وما يقدمونه من برامج لا تساعدنا على التقرب إلى الله سبحانه وتعالى»، ثم أضاف: «أعترف أن هناك بعض القنوات التي تقدم برامج ممتازة لخبراء محترمين سواء كان ذلك من الناحية الدينية أو الأخلاقية أو حتى المهنية ولكن باقي البرامج لا تشجعني على أي شيء إلا الفساد والضياع والتفكير السلبي والتشاؤم من كل شيء لذلك قررت أن أمنع التلفاز من بيتي وأن أستثمر مالي في شراء الأشرطة الدينية والتعليمية التي تفيدني وتفيد أولادي، ثم اقترب مني وقال: «يا دكتور إبراهيم هذه الشاشة في منتهي الخطورة وقد تسبب الضياع التام إن لم يكن عليها رقيب يتقي الله سبحانه وتعالى في كل ما يقدمه للناس».

وهذا مثال آخر من قوة وسائل الإعلام وكيف أنها قد تكون من أهم عوامل التشاؤم والتفكير السلبي بسبب تركيزها على السلبيات والتحديات وذلك لكي تجذب انتباه الناس فتجعلهم يستمرون في مشاهدة قنواتهم.

النكير البوايي والتفكير السليي

في يوم اتصل بي شخص من إحدى البلاد العربية في مكتبي بمونتريال وقال لي: «ألم تر البرنامج الذي كان في إحدى الفضائيات والذي عرض أحد أمسياتك وعلق عليها بطريقة سلبية جدا؟» فقلت: «لا لم أره وفي الحقيقة أنا لا أبالي بهذه الأشياء».

فقال: «ولكن يا دكتور هناك أشخاص تـأثروا جـدًّا بهـذا البرنـامج ويتحدثون عنك بطريقة سلبية».

فقلت: «اطلب من الله سبحانه وتعالى أن يهديهم إلى الصواب أما أنا فلن أضيع طاقتي في هذه الأشياء بالإضافة إلى أنني قد كسبت حسنات منهم».

كما ترى أن بعض وسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية عما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع. والآن دعنا نكتشف معا نتائج التفكير السلبي.

التفكسيرالسلبي

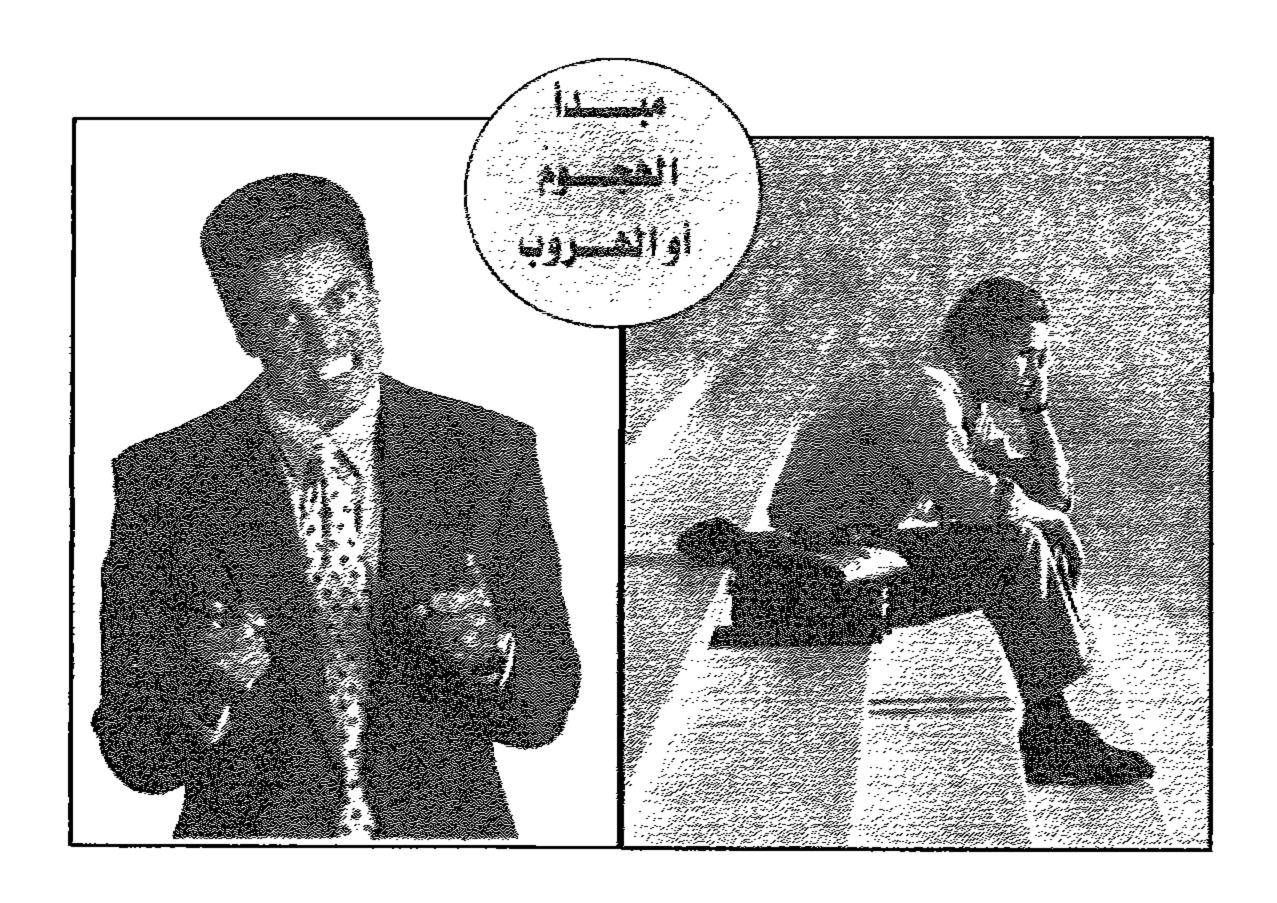
مبسدا الهجسوم أو الهسروب

نتائج التفكير لسلبي

ושנו (ומצר ב

* * *

نتائج التفكير السلبي



قبل أن أشرح لك مبدأ «الهجسوم أو الهسروب» دعني أقسص عليك قصة حدثت لي منذ حوالي ستة أشهر.

كنت على وشك الخروج من المنزل والفهاب إلى سيارتي عندما لاحظت كلبًا أسود ضخمًا يجري نحوي بسرعة، ولم أفكر من أين أتى هذا الكلب، ولا من هم أصحابه؟ ولا كيف تركوه يفعل ذلك؟ وأن ذلك ضد القانون ومن المكن أن يسبب الحبس والغرامة لصاحبه؟ لم

أفكر في أي شيء بل وجدت نفسي أطير وأقفـز عشـر درجـات بسـرعة البرق ودخلت السيارة وأغلقتها بقوة ثم نظرت إلى الكلب الضخم، فوجدت سيدة تأتي بسرعة من المنزل المجاور وهي تقول لـي: «لا تخــاف إنه «ميكي» جاء ليحييك ويلعب معك!!!» وهنا شعرت بالغضب الشديد من إهمال هذه المرأة، وفتحت زجاج السيارة وسألتها: «ممكن أعرف من أنت؟ " فقالت: «نحن الجيران الجدد وهذا هـ وكلبي «ميكـي» عمره سنة واحدة فقط ويحب جدًّا أن يلعب مع الناس!! " ولم أقل أي شيء فقط ابتسمت لأن هذا كان الشيء الوحيد الذي استطعت أن أفعله لأن لساني لم يعد قادرًا على التحرك من مكانه وأسناني كانت في ركابي، وضربات قلبي كانت تدق مثل الطبلة في ليلـة الزفـاف، وضـغط دمي ارتفع لدرجة أنني شعرت أنه سيخرج من جلدي، وكنت أتصبب عرقا كما لوكان الطقس حارًا جدا، وتنفسى كان سريع وقصير. وانتظرت حتى رجعت جارتي ومعها «ميكي» إلى منزلها ثــم رجعـت إلى منزلي حتى يعود كل شيء في جسدي إلى مكانه ووضعه الطبيعي!!!

هل تتذكر شيئًا مماثلاً حدث لك في الماضي؟ سواء كان ذلك في مصعد توقف في منتصف الأدوار أو في حادث سيارة أو تجربة في طائرة؟ هذا ما يسميه العلماء بحالة «الهروب أو الهجوم».

عندما يكون الإنسان في وضع يجعله يشعر بالخطر على حياته سواء كان ذلك الوضع حقيقيًا أو تخيليًا فإن العقل العاطفي المسئول عن البقاء يتخطى العقل التحليلي المسئول عن التحليل والمنطق فلا يستطيع الإنسان أن يفكر في أي شيء إلا في البقاء وهنا تنتشر كمية الأدرينالين التي تعطي للإنسان قوة كبيرة في عضلات جسمه خصوصا عضلات الأرجل واليدين ويرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب ويسرع معدل التنفس ويزيد تركيز وحجم العينين، ويكون رد الفعل إما الهروب من مصدر الخطر أو الهجوم للدفاع عن النفس.

مبدأ المحرم أو المروب أو ما يسمى باللغة الانجليزية or flight response يحدث عندما يكون or flight response الإنسان في حالة تهدد حياته فعلا وذلك رد فعل إيجابي يساعد الإنسان على البقاء، فمثلا أن شخصا ما يقضي وقتا ممتعا مع عائلته في الحديقة وفجأة لاحظ أن هناك ثعبانًا ضخمًا يقترب منه ومن عائلته، فإن عليه أن يفعل كل ما يستطيع لكي يبعد هذا الخطر عنهم فمن الممكن أن يضربه بأى شيء يجده أو أن يحذر الجميع ليهربوا معا، هذا التصرف طبيعي جدًّا وضروري للحفاظ على البقاء. لكن من من ناحية أخرى والتي بسببها وضعت حالة الممجوم أو المروب من ضمن نتائج التفكير السلبي هو عندما يستخدم الشخص كل طاقات العقل العاطفي وقوة الأدرينالين التي تضخ وتنشر في عضلاته وعروقه ودمه وتجعله في حالة طوارئ تامة في التعامل مع تحديات الحياة اليومية التي لا تحتاج إلى الدفاع عن النفس من أجل البقاء!! دعني أعطيك بعض الأمثلة:

شخص عنده خوف مرضي من التحدث أمام الجمهور طلب منه رئيسه في العمل أن يقدم سلعة جديدة أنتجتها الشركة أمام بعض المدراء والعملاء فشعر الشخص بالخوف والقلق الشديد مما فجر في داخله حالة والهروب أو الهجوم، فاعتذر عن الاجتماع وفضل أن يستقيل من عمله لكي يهرب من مصدر الخطر!!! شخص آخر اختلف مع زوجته ففقد أعصابه تماما وتفجرت في داخله حالة والهجوم أو الهروب، فقتل زوجته طعنا بالسكين سبع مرات وعندما هدأت حالته لم يصدق ما حدث فانتحر!! هذه قصص حقيقية من الواقع سببها تفكير سلبي متصاعد فجر حالة والهجوم أو الهروب، وجعل الشخص يتصرف كما لو كانت حياته في خطر!!

ومن التحديات العادية التي قد نعيشها جميعا والتي لا تهـدد حياتنـا بالخطر ولكنها قد تفجر حالة «الهجوم أو الهروب» الآتــى:

- 🕻 الاختلاف في الرأي في العلاقات الزوجية أو مع الآخرين.
 - ع شخص يمر بجوارك بسيارته بسرعة.
 - 🕻 رئيسك في العمل يطلب لقاءك.
 - 🗢 وقت دخول الطالب الامتحان.
- مقابلة مع مدير إحدى الشركات للحصول على وظيفة جديدة.

كل أنواع الخوف المرضي، سواء كان الخوف بسيطا مثل الخوف من الطائرات أو الأماكن المرتفعة أو المصاعد أو الأماكن المرتفعة أو الحيوانات أو الأماكن المظلمة أو المغلقة أو الحشرات أو الحيوانات أو الوحدة أو الفشل أو المجهول أو المستقبل... الخ أو الخوف الاجتماعي مثل «الخوف من الاجتماعات والتجمعات أو الخوف من التحدث أمام الجمهور أو الرهبة الاجتماعية أو الخوف المركب الذي قد يكون مصاحبا برهبة أو من أكثر من خوف في نفس الوقت.

الوسواس القهري الذي يسبب لشخص ما أن يغتسل مرات عديدة قد تستمر لساعات طويلة مما يجعله يتفادى الاستحمام أو الوضوء!! كما ترى الأمثلة كثيرة وقد تجدها حولك أو في بعض سلوكياتك أنت شخصيا!

وحالـة «الهـروب أو الهجـوم» تتكـون مـن ثـلاث مجموعـات أساسـية:

المجموعة الأولى: الوجسود:

في هذه المجموعة يكون الشخص متواجدا بنفسه في مكان مصدر الخطر سواء كان الخطر يتمثل في حريق حدث في مكان عمله أو منزله أو أي مكان آخر، أو مواجهة حيوان شرس، أو الغرق، أو الحوادث أو

الصدمات، أو الحرب أو شخص يضع مسدسًا على رأسه، أو شخص يريد أن يأخذ نقوده ويهدده بسكين، أو مشاجرات جسمانية عنيفة، السخ... أو مسن أشياء قد تكون فعلا خطرا على حياته. هنا مبدأ «الهجوم أو الهروب» مهم جدًّا للدفاع عن النفس.

المجموعة الثانية: التخيسل:

في هذه الجموعة لا يكون الشخص متواجدا شخصيا مع الشيء الذي يهدد حياته بالخطر ولكنه يفكر ويتخيل نفسه في مواقف تهدده بالخطر ويتوقعها ويعتقد في وجودها وهنا يفتح بالفعل الملفات الخاصة بالدفاع عن النفس فيبدأ الأدرينالين في الضخ والانتشار في عضلات الجسم ويشتعل العقل العاطفي فتزداد ضربات القلب سرعة وتزداد حدة التنفس ويرتفع ضغط الـدم الخ مـن الـتغيرات اللازمـة داخليًّـا وخارجيًا كما لو كان الشخص فعلا في خطر!! وقـد كـان اسيجموند فرويد» من أول العلماء الذين أثبتوا أن العقل الباطن لا يعرف الفرق بين شيء حقيقي أو تخيلي ففي كلتا الحالتين سيفتح الملفات وتكتمل الدورة الذهنية!!. ومن المواقف التي قـد يستخدم الإنسان فيهـا تخيلـه ويربطه بأحاسيسه فيفجر حالة اللهجوم أو الهروب، التفكير في اجتماع سيحدث في المستقبل فيشعر بالخوف فيفجر الحالة، أو الشعور بالقلق من الاجتماعات أو مقابلة المدير أو شخص هام، أو الـتفكير في المـوت، أو في خلاف حدث بينه وبين أحـد أصـدقائه وجعلـه يشـعر بأحاسـيس

سلبية.. كل ذلك يحدث فقط في التخيل ويسبب تفجير الحالـة كمـا لـو كانت حقيقية!.

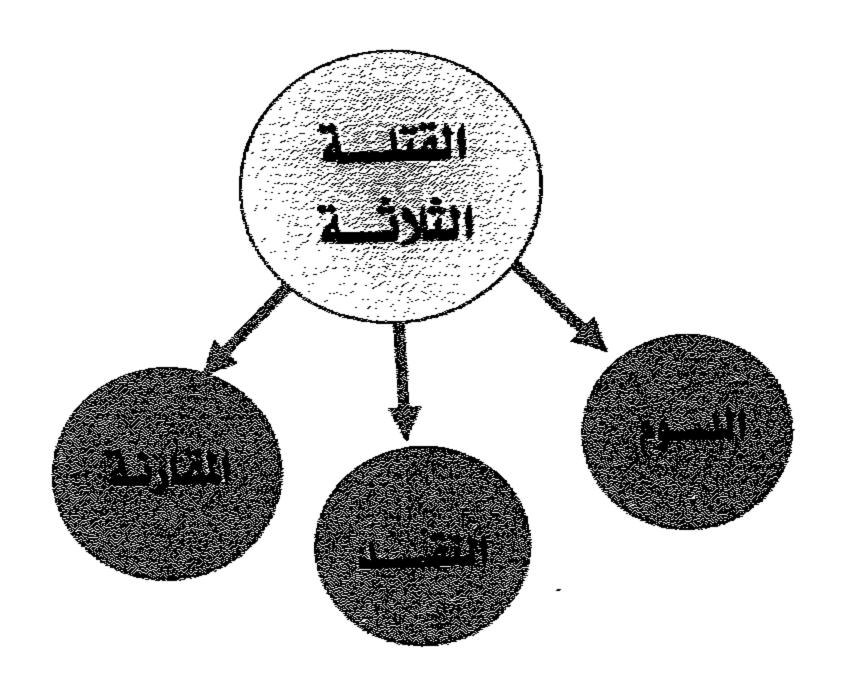
المجموعية الثالثية: الإدراك:

في هذه المجموعة يدرك الإنسان أن ما يحدث له من تحديات الحياة العادية اليومية التي يمر بها وكأنها خطر يهدد حياته وقد ذكرت هذه المجموعة من قبل وهي مثل الخلافات الزوجية أو الاجتماعية أو المقابلات الهامة أو التحدث أمام الجمهور أو الامتحانات الخ...

كل من هذه المجموعات الثلاث تجعل العقل العاطفي يعمل بنفس الطريقة وكمية الأدرينالين تضخ بنفس النسبة وتجعل كل البتغيرات الفسيولوجية تعمل بنفس الطريقة، تخيل الهدف الحالمة القوية التي وهبنا إياها الله سبحانه وتعالى لكي نستخدمها في الدفاع عن أنفسنا من أجل البقاء تتفجر بنفس النسب وبنفس القوة عندما نختلف مع زوجاتنا أو مع أصدقائنا كما لو كنا في خطر يهدد حياتنا فعلا!!!!

تذكر أن حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب وفي كلتا الحالتين السبب وراءهما هو التفكير السلبي الذي يجعل الإنسان لا يفكر بطريقة منطقية بل يفجر في داخله قوة تفوق كل تخيله في أشياء لا تحتاج إلا التعامل معها والتعلم منها ثم استخدامها في النمو والتقدم.

فمن الآن كن مدركا لأفكارك قبل أن تتصاعد سلبيا وتجعلك تتصرف كما لو كنت تدافع عن حياتك..



لقد اخترت اسم القتلة الثلاثة لما فيهم من سم مثل سم الثعبان الذي يجري في الدم فيقتل الإنسان، فعندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الآخر. والآن دعنا نستعرض كلاً منهم.

١- اللـــوم:

عندما تلوم أي إنسان فأنت تضعه في موقف الدفاع عن نفسه وقد تكون النتيجة رد فعل سلبي ولكن من الناحية الأخرى اللوم يجعل الإنسان يشعر أنه ضحية وهذا هو السم الداخلي الذي يحدث للإنسان ويجري في عروقه ويخزن بعمق في عقله الباطن. فمثلا لو أن العامل يلوم مديره فهو يشعر أنه ضحية وذلك يؤثر تأثيرا مباشرا في تقديره الذاتي. ولو يلوم الصديق صديقه على تأخره عن موعده فهو يشعر أنه ضحية لما حدث من

هذا الصديق. ولو لام الشخص حظه في الحياة فهو يشعر أنه ضحية لما يحدث له. أما النتائج السلبية التي تحدث بسبب اللوم فهي عدم استخدام القدرات!! فعندما يلوم شخص شخصا آخر فهو يرسل رسالة إلى عقله يطلب منه فيها أن يفتح كل ملفات اللوم المخزنة في مخازن المذاكرة لكي يستخدمها في لوم الشخص الآخر ومن ناحية أخرى فهو يرسل رسالة أخرى إلى ملفات قدراته الذاتية تقول: «أنا لا أحتاجك اليوم لأنني قررت أن ألوم الشخص الآخر» وبذلك يفقد قدرته في هذا الوقت ويقوى ملفات اللوم حتى تصبح عادة يستخدمها في أي موقف مشابه

1.59

٧- النقــــد:

هل تذكر تجربة حدثت لك في الماضي نقدك فيها شخص ما؟ ماذا كان شعورك تجاهه؟ وكيف كانت حالتك النفسية؟ النقد في حد ذاته إن لم يكن مستخدما بأسلوب أسميه «الساندويتش» أي أنك تبدأ بشيء إيجابي عن الشخص وتنهي الحديث أيضًا بشيء إيجابي وفي المنتصف تعطي رأيك في الفكرة وليس الشخص نفسه لأن الشخص ليس أفكاره ولا سلوكياته فأنت تفصل بينه وبين سلوكه. إن لم يستخدم بهذه الطريقة البناءة فهو يسبب رد فعل عنيف لأنه يتعامل مباشرة مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يجتوي على قيمه واعتقاداته ومبادئه وإدراكه وأيضًا معنى الأشياء بالنسبة له، ويسبب الشعور بالعزلة والضياع وبأن الشخص ليس عنده قيمة وأنه أقل من الشخص الآخر

الذي ينقده ولذلك يكون رد الفعل قويًا وعنيفًا، ويـترك آثــارا ســلبية تؤدي إلى الغضب والحزن.

٣- المقارنـــة:

المقارنة لها ثلاثة أنواع أساسية وهم:

(١) المقارنة بين الشخص ذاته وبين الآخرين:

هنا يقارن الشخص بينه وبين شخص آخر في النتائج والسلوكيات ومشكلة هذا النوع من المقارنة هو أن الشخص يركز على شيء ضعيف في نفسه ويقارن به شيئًا قويًّا عند الشخص الآخر. فمثلا من الممكن أن يكون الشخص قصيرا فيقارن بينه وبين شخص آخر طويل فيشعر بإحباط أو يكون أصلع ويقارن بينه وبين شخص آخر عنده شعر كثيف. والمقارنة هنا تكون في الشكل أو النتائج أو السلوكيات أو الوظائف الخرين وهذا النوع من المقارنة يسبب للشخص الشعور بأنه أقبل من الآخرين ويجعله يقع في حفرة الحسد والحقد وأيضًا الشعور بالغضب والحزن.

(٢) المقارنية بسين الشخص ذاتيه في وقتيه الحاضير وبسين نفسيه في الماضي:

هنا يكون الشخص في حالة نفسية أو مادية أو معنوية أو عائليـة أو اجتماعية أو حتى صحية ضعيفة فيفكر كيـف كانـت حالتـه في الماضـي

وأنه كان أفضل من اليوم وتفكيره بهذه الطريقة يجعله يشعر بالتعاسة والإحباط لأنه فقد ما كان عليه بالأمس!! والحقيقة أن هذا النوع منتشر جدًّا بين الناس فقد تجد شخصًا يتكلم عن الماضي وكيف كان رائعا وكيف أن الحياة لم تعد كما كانت بل أصبحت صعبة جدا، ثم يتحسر على ضياع أيام زمان، وهذه المقارنه تجعله يشعر بالحسرة والحزن.

(٣) المقارنية بين شخص وآخير:

وهنا يأخذ الشخص مكان القاضي فيحكم على إنسان بأنه أقل من شخص آخر. فمثلا قد نجد أمّا تقارن بين أخ وأخيه وتقول له: «انظر إلى أخيك كيف أنه رائع في عمل واجباته أما أنت فتضيع وقتك في أشياء لا تفيدك» أو قد تحدث المقارنة بين الابن وأولاد العم أو الخال أو الأصدقاء. وهذه المقارنة لها رسالة خفية ترسلها الأم بدون إدراك واع لخطورة هذه المقارنة وهي أن الشخص الذي تقارن بينه وبين الآخرين هو أقل منهم وأنهم أفضل منه، وذلك يجعله يشعر بعدم التقدير وبأنه أقل من الآخرين وذلك يسبب له الشعور بالحقد عليهم وكرههم وأيضًا بالغضب تجاه الشخص الذي يقارن بينه وبين الآخرين بهذه الطريقة.

لذلك أطلقت اسم القتلة الثلاثة على هذه الصفات لما تحتويه من سموم تؤثر تأثيرا مباشرا على نفسية الآخرين وتنعكس على الشخص ذاته وتسبب له أحاسيس سلبية تسلب منه سعادته وراحة باله واتزانه وتبعده عن تحقيق أهداف حياته. وكل ذلك نتيجة الأفكار السلبية.

نتائج التفكير السلبي

سلبيات قسوة الفكر

(es,

في بداية رحلتنا قدمت لك ثمانية عشر مبدأ من مبادئ «قوة الفكر» وهم كالآتي:

١- الفكرة لها برمجة راسخة.

٢- الفكر يصنع ملفات العقل.

٣- الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية.

٤- الفكر يؤثر على الذهن.

٥- الفكر يؤثر على الجسد.

٦- الفكر يؤثر على الأحاسيس.

٧- الفكر يؤثر على السلوك.

٨- الفكر يؤثر على النتائج.

٩- الفكر يؤثر على الصورة الذاتية.

• ١ - الفكر يؤثر على التقدير الذاتي.

التفكير البجابي والتفكير السلي

١٢ - الفكر يؤثر على الحالة النفسية.

١٣- الفكر يؤثر على الحالة الصحية.

١٤ - الفكر يتخطى المسافات.

١٥ - الفكر يتخطى الزمن.

١٦- الفكر يتخطى عامل الوقت.

١٧ - الفكر يؤثر على قوانين العقل الباطن.

١٨- الفكر والتفكير الذهني المتسلسل.

الأن دعني أسالك:

هل التفكير السلبي يجعل قوة الفكر إيجابي؟

طبعا الإجابة واضحة وهي لا ، بل على العكس التفكير السلبي يسبب أحاسيس وسلوكيات ونتائج من نفس نوعه. والتفكير السلبي يضع كل أعضائك في حالة تأهب وقد قام بعض الباحثين في جامعة ستانفورد بعمل بحث عن قوة التفكير السلبي وكيف أنه يؤثر على الأعضاء فوجدوا أن التفكير السلبي يجعل المعدة تفرز أحماضًا شديدة القوة فقاموا بأخذ عينة من هذه الأحماض ووضعوها في طعام فأر من فئران التجارب وكانت النتيجة مفاجأة للجميع... مات الفأر متأثرا من

شدة هذه الأحماض !!! فقام الباحثون بتكرار التجربة على فئران أخــرى وكانت النتيجة واحدة وهي الموت!!!

والآن دعني أسألك، لو كانت هذه الأحماض بهذه القوة لدرجة أنها قتلت حيوان فكيف تؤثر على الإنسان؟ والإجابة واضحة وهي أنها تسبب أمراضًا، ويؤكد ذلك بحث كلية الطب في سان فرانسيسكو لعام ١٩٨٥ عن التفكير السلبي أنه يسبب أكثر من خمسة وسبعين في المائة من الأمراض العضوية مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والصداع حتى السرطان!!!!!

دعنا نستعرض معا دورة التفكير السلبي

عندما تفكر بطريقة سلبية فإنك تؤثر على ذهنك وتجعله يركز على السلبيات فيقوم المنح بفتح ملف يضع عليه عنوان الفكرة السلبية، شم يقوم بإلغاء أي معلومات أخرى إيجابية في هذا الوقت لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة فقط في وقت محدد، ثم يقوم بتعميم هذه المعلومة وتدعيمها وإيجاد البرهان عليها وذلك يؤثر على جسدك بما فيه من تعبيرات وتحركات داخلية وخارجية وتنفس، ويؤثر على أحاسيسك، وبالتالي على تصرفاتك وسلوكك، فتتصرف بطريقة سلبية بما يجعلك تحصل على نتائج من نفس نوع تصرفك سواء كان ذلك في حياتك الروحانية أو الصحية أو الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية أو المهنية أو حتى المادية.

(2)

أما عن صورتك الذاتية فهي تصبح أقوى فترى نفسك من نفس نـوع الفكرة الأساسية وذلك يؤثر على تقديرك الذاتي مما يجعل حالتك النفسية تعانى من كل هذه السلبيات ويظهر ذلك في حياتك على شكل الأمراض النفسية من قلق وخوف وإحباط وتوتر واكتئاب وضياع وشعور بالوحـدة ، وذلك يسبب أمراضًا عضوية لا حصر لها مثل الصداع النصفي والقرحة وأمراض القلب و ضغط الدم المرتفع وحتى السرطان.!! كـل ذلـك مـن فكرة واحدة سلبية!! بل أكثر من ذلك فإن هذه الفكرة تكون استراتيجيات عقلية متتابعة تؤدي إلى نفس النتيجة بل وتصبح أقوى في كل مرة تستخدم ، والفكرة تستطيع أن تتخطى حاجز النزمن وتسبح إلى أي مكان في الكون لتجذب إليك أفكارًا من نفس نوعها وقـد يكـون ذلـك في أي وقـت سـواء كان ذلك في الساعة الخامسة صباحا أو العاشرة مساء، ويجعل قانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تنتشر وتتسع من نفس نوعها ويجذب إليك معلومات مشابهة بقانون التفكير المتساوي وقانون الانجذاب وهكذا تسبح الفكرة عبر مخازن ذاكرتك تبحث عن معلومات تدعم الفكرة الأساسية وتبرهن عليها وتجعلك شديد الحساسية لأي معلومات من العالم الخارجي تكون من نفس نوع الفكرة السلبية!! وكل ذلك يعمل بدقة شديدة ونشاط بالغ من نفس نوع أفكارك ، وهذا كله سببه التفكير السلبي الـذي يجعل حياتك سلسلة من المشاكل.

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونبحث أكثر في قـوة الفكـر والـتفكير السلبي وكيف أنه يعطي قوة جبارة للذات السفلي.

* * *

نتائج التفكير السلبي

تقوية الذات السفلى

الذات السفلى تعتبر من أقوى تحديات الإنسان في حياته، فهي ذات سلبية إلى أبعد الحدود، دنيوية وتركيزها على المتعة والرغبات، من أهم عملها هو أن تكون على صواب مهما كانت الظروف حتى ولو كان الشخص مخطئًا. الذات السفلى ذات أنانية، متكبرة، ظالمة لا ترى إلا المصلحة الشخصية والاستغلال والمكسب المادي الخاص دون المبالاة بمصلحة الآخرين. هي الذات التي تخاصم وتكره وتحقد وتحسد، هي التي تغضب وتصرخ وتصيح، هي التي تنافس وتسبب الخوف والقلق والضياع، هي التي تسبب كافة الضغوط والأمراض النفسية، هي التي تبعل الناس يعيشون في الماضي أو يضيعون في المستقبل، هي الذات التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة شريرة تجعله يزني ويقتل ويسرق وينصب على الآخرين، هي الذات التي تجعل الإنسان يعيش في شعور بعدم على الآخرين، هي الذات التي تجعل الإنسان يعيش في شعور بعدم الأمان.

الذات السفلى هي الـتي تجعـل الإنسـان يغتـاب الآخـرين ويكـون سبب قطيعة بين الناس. فلو وجدت أي إنسان يتكلم بطريقة سلبية عـن إنسان آخر فهو يستخدم ذاته السفلى وإن لم تلاحظ وتدرك ذلك سـوف

يسبب لك أن تفكر أنت أيضًا بذاتك السفلى!! وكثيرا ما نرى ذلك هذه الأيام فنجد الناس يتكلمون على الآخرين من وراء ظهورهم ومن الممكن أن يكون الشخص متدينًا ولكنه لا يدرك أنه يغتاب الناس وهذا ما أسميه بالحياة اللاواعية التي يعيشها الناس وكأنهم سكارى لا يدرون ما يفعلون فقد تجد شخصًا يصلي ويصوم وأيضًا يزكي ويقوم بتأدية كافة الفرائض ولكنه من ناحية أخرى يدخن وينصب على الناس ويستغلهم ويغتابهم ويسبب لهم متاعب في حياتهم.

الذات السفلى تجعل الإنسان منافسا شرسا جشعا والأمثلة على ذلك كثيرة كل ما هناك انظر حولك وستجد هذه النوعيات من البشر!! والذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس إليه حتى ولو كانت والدته أو والده أو أبناءه، ويجد التسامح ليس إلا ضعفًا، وحتى لو سامح فتجده يفعل ذلك مضطرا لكي يرضي أحدًا.

تعرفت على شخص في إحدى البلاد العربية كان هدف أن يكون داعية إلى الله عز وجل فسعدت به جدًّا وطال بيننا الحديث وفعلا استفدت منه في كثير من أمور الشريعة الإسلامية. ومر الوقت بسرعة وذهب كل منا لحاله، وفي يوم اتصل بي وطلب لقائي وكنت في قمة انشغالي فعرضت عليه أن نلتقي في ساعة مبكرة فوافق والتقينا ولم يضيع أي وقت بل بدأ في الحديث في التكلم عن شخص آخر أقدره وأحترمه وطلب مني أن أكون حذرًا جدًّا في معاملتي مع هذا الرجل لأنه

من أكبر النصابين الذين عرفهم في حياته!! فطلبت منه أن يقدم لي الدليل على ذلك، فغضب الرجل وبدأ صوته يعلو في بهو الفندق واستخدم الفاظا تبعد كل البعد عن شخصية الداعية الإسلامي، فقمت وأنهيت المقابلة وفوجئت بعدها بحوالي يومين أن الشخص الآخر الـذي كان يغتابه هذا الرجل يتصل بي ويلومني لإنني تكلمت عنه بطريقة سلبية!!!! ووجدت نفسى في دوامة لم أعرف كيف بدأت، وقابلت الرجل وعرفت منه أن هذا الشخص اتصل به وقال لـه: إنـني تكلمت عنه في غيابه بطريقة سلبية وهنا أدركت شيئا وهو أن الذات السفلي هي التي كانت تحرك كل ذلك واستطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أقابل الشخصين معا وأن نهدئ النفوس ثم شرحت لهم مبدأ الـذات السـفلى وكيف أنها كانت سعيدة جـدًا بمـا يحـدث مـن سـلبيات لأن ذلـك هــو عالمها التي تعيش فيه و به وتدافع عنه من أجل البقاء. وهـــذا نتيجــة من نتائج التفكير السلبي الذي يفتح الباب على مصراعيه للذات السفل

* * *

التفكير السلبي قد يؤدي إلى الإدمان بل هو في حد ذاته إدمان!



هل تعرف شخصًا لا يفكر إلا سلبيا ، وعنده القدرة على التركيـز على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيًّا؟ أو تعرف شخصا قرر الهروب من مشاكله بالتدخين أو شرب الخمور أو تعاطي المخدرات؟

في رأيي التفكير السلبي مرض خطير جدًّا بل هو إدمان مشل إدمان المخدرات وشرب الخمر!! والواقع أن الإدمان في حد ذاته ليس إلا نتيجة عدم اتزان وحالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهرب والخروج منها فاتجه إلى شيء اعتقد في وقتها أنه الحل لمشاكله فبدأ بالخطوة الأولى ثم كررها حتى أصبحت عادة يستخدمها في الهروب من الحالة مشاكله وتشعره بالسعادة بدون أن يدرك أنها أخطر بكثير من الحالة

النفسية التي كان يعاني منها. والحقيقة أن كل أنواع الإدمان سواء كان ذلك التدخين أو المخدرات أو الخمور أو الجنس أو التلفاز الخ..، تجد جذورها في الفكرة التي استخدمها الشخص والتي كانت غير متزنة أو بمعنى آخر سلبية، إذن التفكير السلبي قد يكون السبب في الإدمان لأن الشخص الروحاني المتزن لا يفكر في الهروب من تحديات الحياة بهذه الطرق ولكنه يتعامل معها ويفكر فيها بطريقة روحانية وإيجابية فيتقبل الهدية من الله سبحانه وتعالى ويتوكل عليه وحده فيصلي أكثر ويدعوه أكثر ويصبر أكثر ويعرف تماما أن الله عز وجل يحب المتوكلين الصابرين ووعدهم بالخير في الدنيا والآخرة.

ولو فكرنا مثلا في إدمان الخمر نجده بدأ بفكرة ثم محاولة ثم فعل مربوط بأحاسيس ثم تكرار هذا الفعل حتى أصبحت عادة يستخدمها الإنسان بطريقة تلقائية دون إدراك لأنها أصبحت جزءا من سلوكياته. وفي حالة التفكير السلبي فهو أيضًا يتكون ويصبح عادة تماما مثل عادة الإدمان، فهو يبدأ بالفكرة الأولى ثم يتكرر حتى يصبح جزءا من السلوكيات.

وبما أن السلوك يسبب النتائج وأن سبب هذا السلوك هو الفكرة الأساسية التي سببته فلو كانت الفكرة سلبية ومستمرة في الزمن فهي تسبب سلوكًا سلبيًّا أيضًا ومستمرًّا في الزمن وهذا إدمان.

فالتفكير السلبي ليس فقط يسبب الإدمان ولكنه في حد ذاته إدمان يجب معالجته.

صفات الشخصية السلبية

«مـن المكـن الأي إنسـان أن يخطـئ، ولكـن السلبـي هـو الـذي يتمسـك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات»

هل تعرف أحدا عنده القدرة على إيجاد السلبيات في أي شيء إيجابي؟

هناك أنواع مختلفة من الشخصيات مثل المعبر والقيادي والودود والمحلل، كل شخصية من هذه الشخصيات تأثرت ببرمجة معينة من العالم الخارجي كما ذكرنا من قبل فكانت هذه البرمجة هي الطريقة التي يسرى بها الشخص الحياة. فمن المكن أن ينمو شخص ما في عائلة تتعامل وتتكلم بالسلبيات فأعتقد أن هذا هو السلوك الطبيعي الذي يتعامل به مع الناس فاستخدمه بطريقة لا واعية وقام بتكرارها أكثر من مرة حتى أصبحت عادة من عاداته الشخصية.

دعنا نتعرف معا على صفات الشخصية السلبية:

١- الاعتقاد والتوقع السلبي:

الشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر ما تعتقد في النجاح، وتتوقع الفشل مقدما.

٧- مقاومة التغيير:

بسبب الاعتقاد والتوقع السلبي تتفادى هـذه الشخصـية أي تغـيير يجعلها تخرج عن حيز الأمان والراحة ، بل تقاوم التغيير وتنقده بشتي الطرق. عندما بدأت أقدم التنمية البشرية في العالم العربي وجدت إقبالا رائعا للمعلومات والعلوم الحديثة وأيضًا وجدت مقاومـة لم أعـرف لهــا أي داع. ففي يوم دعاني أحـد الشخصيات البـارزة في بلـد مـن الـبلاد العربية وقام بدعوة بعض الأطباء والاستشاريين النفسيين والكتاب المعروفين في هذا البلد، وطلب مني أن أحدثهم عـن ديناميكيـة التكيـف العصبي وهو العلم الذي أسسته بفضل الله سبحانه وتعالى. بدأت أتكلم باختصار عن المهارات الشخصية والنفسية والروحانية والمهنية التي يمكن أن يقدمها هذا العلم الذي أصبح ماركة مسجلة عالمية. قاطعني أحد الموجودين بحدة واتهمني شخصيا باتهامات سلبية لم أسمعها من قبل!! فطلبت إن كان أحد الحاضرين يعاني من الخوف المركب الذي يعتبر من أخطر أنواع الخوف أو من الوسواس القهري الذي قالىت عنـه الهيئـات العالمية: إنه لا يعالج، فتقدم شخص كان يعاني من الوسواس القهري

التفكير الإيمايي والتفكير السلبي

فقمت بفضل الله سبحانه وتعالى باستخدام استراتيجية من استراتيجيات ديناميكية التكيف العصبي وتم شفاؤه أمام الجميع. اعتقدت أن هذا الشخص قد اقتنع بقوة العلوم الحديثة أو على الأقل يلزم الصمت، ولكنه قال: «يبدو أن الدكتور الفقي يستخدم نوعًا من أنواع السحر!!!».

هذا مثال بسيط للشخصية السلبية التي تشعر بعدم الأمان عندما تواجه أي تغيير بل وتقاومه.

٣- غير فعال في حل المشاكل:

لأن الشخصية السلبية متصلة بأحاسيسها بالمشكلة فهي تعمل على تعقيد الأمور بدلا من حلها. وفي معظم الوقت يرتبك الشخص وينفعل فيزيد الأمور سوءا فتصبح المشكلة الحقيقية فيه هو شخصيا.

٤- دائم الشكوى ولوام ويجد السلبيات في كل شيء:

عندما تواجه الشخصية السلبية أي نوع من أنواع التحديات فهي تلقي باللوم على الناس أو الأشياء أو حتى على الحظ السيئ الذي يلازمها منذ الطفولة! لا تأخذ مسؤولياتها بل تتهم الآخرين في النتائج التي تحصل عليها.

٥- الشعور بالإحباط والضياع والفشل من وقت لآخر:

بسبب أفكاره السلبية المتكررة وتدعيم هذه الأفكار باعتقاده، أصبح يتوقع الفشل، مما جعله يفقد الأمل في التقدم والنمو الإيجابي. وبما أنـــه يستخدم أسلوب اللوم والنقد فهذا ينعكس عليه ويؤثر في أحاسيسه ومع مرور الوقت سبب تخزين هذه الأحاسيس بعمق في عقله الباطن فأصبحت تحدث تلقائيا ولا شعوريا.

٦- إنجازاته المهنية أو الشخصية ضعيفة ولا يحقق إلا القليل من أهدافه:

الأفكار والتركيز السلبي والأحاسيس السلبية لا تساعد أي إنسان على التقدم والنمو بل على العكس فهي تبعده كل البعد عن تحقيق أهدافه في أي ركن من أركان حياته. فنجد الشخص الذي برمج نفسه على هذه الشخصية السلبية لا يحقق أهدافه في عمله ولا في حياته ، وقد قام معهد (لامال) للبحث العلمى في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية بعمل بحث عن الأسباب الأساسية التي تبعد الناس عن تحقيق أهدافهم فكان السبب الأول هو البعد عن الله سبحانه وتعالى والسبب الثاني هو التفكير السلبي.

٧- منعزل وغير اجتماعي وليس لديه أصدقاء:

لا أحد يريد أن يكون حول شخصية سلبية لوقت طويل وبما أن هذا الشخص يتصرف ويتكلم بالسلبيات فهو بذلك يبعد الناس عنه مما يسبب له الشعور بالوحدة والحزن من وقت لآخر.

٨- احتمال إصابته بالأمراض النفسية وأيضًا العضوية مرتفع:

قامت كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ بعمل بحث عن

الفكر البمايي والفكر السليج



્ક

علاقة العقل بالجسد في الإصابة بالأمراض المختلفة على المستويين النفسي والعضوي، فكانت نتيجة البحث أن أكثر من ٩٥٪ من الأمراض يعود سببه إلى العقل! بمعنى أن العقل يفكر فيبعث بالرسائل إلى الجسد الذي يقوم بدوره برد فعل يؤثر على كل عضو فيه. مثلا كما لو طرد شخص من عمله فكل تفكيره وتركيزه متجه إلى الشعور بعدم التقدير والضياع والخوف من المستقبل مما يجعل القلب يضخ كميــة أكــبر من الدماء وتزداد دقاته من مائة ألف في اليوم إلى اثنين أو ثلاثة بالمائة فوق ذلك وقد يؤدي ذلك إلى أمراض القلب المختلفة. بـل إن البحـث ذهب إلى أبعد من ذلك حيث قال إن التفكير السلبي يجعل الجهاز العصبي في حالة تأهب عالية، وجهاز المناعة أيضًا يكون في حالـة تأهـب ومستعد لاستخدام جيوشه للدفاع عن الشخص والتنفس يكون سريعًا وقصيرًا، وضغط الدم يرتفع، ودرجة حرارة الجسم تتغير، وتـزداد نسبة الأدرينالين في الجسم. كل ذلك يؤدي إلى معظم الأمراض العضوية بما في ذلك السرطان.

أما عن الأمراض النفسية فلا حصر لها!! فقد يصاب الشخص بالاكتئاب الذي قد يؤدي به إلى المستشفيات. وأيضًا القلق والتوتر والإحباط والشعور بالحزن الشديد والضياع الخ من الأمراض النفسية التي تتطلب علاجًا نفسيًا من طبيب مختص.

هذه فقط بعض صفات الشخصية السلبية ومن الممكن أن تجد

غيرها كثيرًا مثل الشك والعصبية الزائدة والحقد والكراهية. الخ من الصفات التي تتكون بسبب التفكير السلبي.

فكن حريصًا كل الحرص قبل أن تفكر في فكرة سلبية لأنها ستتراكم وتتسع وتنتشر بقوة حتى تصبح عادة تمنعك من تحقيق أهدافك وتسبب لك تحديات لا حصر لها، والأهم أنها تقوي الذات السفلى وتبعدك عن الله سبحانه وتعالى.



والنكر البابي والنكر السلي

الفصل الأول *

رشا طفلة صغيرة عمرها خمس سنوات وعلى الرغم من صغر سنها إلا إنها كانت دائمة الشكوى من كل شيء سواء كان ذلك من أخوتها تامر وسمير أو من الطعام أو الملابس وخاصة النوم في ساعة مبكرة! في وقت نومها كانت من عادة الأب أن يحملها ويضعها بلطف في سريرها ثم يقص عليها قصة حتى تنام. وفي يـوم ذهبـت رشـا مـع والدتها للتسوق وشراء مستلزمات البيت ووجدت رشا عقدا جميلا فطلبت من الأم أن تشتريه لها فوافقت الأم بشرط أن تدفع ثمنه رشا من مصروفها. فقالت رشا: «ماما أنت تعرفين أنني لا أعمل ولا أملك المـال وسعر العقد ثلاثون دولارًا وهو مبلغ كبير بالنسبة لـي فكيـف تريـدينني أن أدفعه؟" فقالت الأم: «مصروفك الأسبوعي هـو دولاران وفي العيـد القادم ستحصلين على مبالغ إضافية من بابا ومن ُجدك وجدتك وأيضًا مني ولذلك فأنت تستطيعين شراءه من نقودك الشخصية». قالت رشا: «بهذه الطريقة فعلا أستطيع ولكن المشكلة هي أنني لا أملك هـذا المبلـغ الآن فما العمل؟» فقالت الأم: «سأدفع أنا المبلغ الآن ولكن عليك سداده في خلال ثلاثة أشهر». فطلبت رشا من الأم أن تعطيها مهلة أطول. فابتسمت الأم ووافقت على مد الفترة إلى ستة أشـهر، وفرحـت رشا جدًا وشكرت الأم وقبلتها وحصلت على العقد. مرت الأيامي

وكانت رشا تدفع كل أسبوع دولارًا وأحيانا تدفع كل مصروفها الأسبوعي وبعد ستة أشهر دفعت رشا العقد بالكامل وشعرت بإنجاز كبير فكانت تلبس العقد بحرص وتنظفه وتحافظ عليه أكثر من أي شيء آخر.

أما عن الأب فانتظر حتى دفعت رشا ثمن العقد بالكامل وكما هي عادته كان يحملها ويضعها في سريرها ويقص لها قصة حتى تنام وفي ليلة سأل الأب رشا: «هل تحبين بابا؟» فقالت رشا: «طبعا أحبه جدًا». فسأل الأب: «تحبينني أكثر أم تحبين العقد أكثر؟» فقالت رشا: «أحبك أكثر طبعا». فطلب منها الأب أن تعطيه العقد. اندهشت رشا من طلب والدها فقالت له: «بابا خذ أي شيء آخر إلا هذا العقد إنه غال عندي جدًا»، ثم قالت: «تستطيع أن تأخذ عروستي فهي تغني وترقص لكن من فضلك لا تحرمني من العقد». فلم يعلق الأب على كلام رشا وقبلها كما هي عادته ثم ترك الغرفة. استمر الأب على هذا الحال في كل ليلة لمدة شهر كامل وفي كل مرة يسأل رشا: «هل تحبين بابا أكثر أم العقد؟» تقول رشا: «أحب بابا» ولكنها تعرض على والدها شيئًا آخر فمرة تعرض عليه الفيل الذي كانت تلعب به، ومرة أخرى تعرض عليه ألعابها المختلفة ولكنها لم تتخل أبدا عن العقد.

وبعد مرور شهر بأكمله ذهبت رشا بمفردها لحجرة نومها فـذهب الأب إليها فوجدها جالسـة في منتصـف السـرير وطلبـت مـن الأب أن

والنكر البوابي والنكر السلبي

يفتح يدها اليمنى وفعل الرجل وكان مندهشا لما وجد، إنه العقد الذي تحبه رشا. وهنا قالت رشا: «بابا أنت تعرف قيمه هذا العقد عندي ولكنني أحبك أكثر منه» وأعطت العقد لوالدها وبالفعل أخذه الأب وطلب من رشا أن تضع يدها في جيبه ففعلت ووجدت علبة كبيرة. فقال لها الأب: «أخرجي العلبة وافتحيها». ففعلت رشا وصاحت من الدهشة إنه عقد من الماس الحقيقي فسألت الأب: «ما هذا يا أبي» فرد الأب: «إنه لك فقد اشتريته لك منذ أن اشتريت أنت العقد المزيف!!» فسألته رشا: «ما الذي تقصده من ذلك يا أبي؟»

فقال الأب: «إنك لم تحصلي على العقد الحقيقي إلا عندما تخليت عن العقد المزيف، ونفس الشيء يحدث مع الأفكار، لكي تكون أفكارك إيجابية يجب عليك أن تتخلي عن الأفكار السلبية التي تجعلك دائمة الشكوى من أي شيء حتى ولو كان إيجابيًّا وتجعل حياتك سلسلة من المتاعب والتحديات. لذلك بداية من اليوم أريدك يا ابنتي أن تدركي وتلاحظي أفكارك قبل أن تتحول إلى سلوك وعادات».

ثم قال: «لو أردت أن يجبك الناس يجب عليك أولا أن تجبيهم أنت، ولو أردت أن تكوني إيجابية وحياتك سعيدة يجب عليك أن تتخلي أولا عن الأفكار السلبية التي تسبب لك التعاسة»، ثم اقترب الأب من رشا ونظر في عينيها وقال: «تذكري يا رشا أن الله سبحانه وتعالى يجبك أكثر مني أنا وأمك معا لذلك طلب منا أن نستخدم

القدرات والهبات التي وهبنا إياها ومنها العقل الذي يفكر ويخطط ويسبب النتائج التي نحصل عليها».

لذلك قال الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقُومٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿

بكت رشا وقبلت الأب وقالت: «بابا هذا أحسن درس تعلمته منك حتى الآن وإن شاء الله من الغد سأفعل كل ما أستطيع لكي أغير التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي، سأغير التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي لأني أعرف جيدا الآن أنني قد حرمت شهرا بأكمله من العقد الحقيقي بسبب تمسكي بالعقد المزيف» ثم أضافت: «لقد قررت أن أتخلى عن التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي ، شكرا يا أبي»، ثم أغمضت عينيها الصغيرتين وعلى وجهها أحلى ابتسامة رآها الأب حتى الآن.

والأن دعني اسالك:

- على التفكير السلبي يقربك أكثر من الله سبحانه وتعانى ؟
 - على تحقيق أهداف حياتك؟ على تحقيق أهداف حياتك؟
 - على التفكير السلبي يساعدك على تحسين صحتك؟
- على التفكير السلبي يجعلك أبًا أو أمَّـا أو أخـًا أو أخـّـا أو أبــنّا أو ابــنّا أف أنفضل؟

والناع البولي والنكر السلي



- على التفكير السلبي يساعدك على زيادة دخلك؟
 - ح هل التفكير السلبي يجعل الناس تحبك أكثر ؟
- على التفكير السلبي يساعدنا على بناء مستقبل مجتمعنا؟
 - عل التفكير السلبي يدعم قيمنا واعتقاداتنا؟
- وهل التفكير السلبي يساعدك على الوصول إلى السعادة التي تريدها في حياتك؟

ستجد أن الإجابة على كل هذه الأسئلة هـو طبعا لا، فالتفكير السلبي يفعل العكس تماما فيبعدنا عن الله سبحانه وتعالى وعـن أهـدافنا ويسبب لنا تحديات نفسية وصحية وتفككًا عائليًّا واجتماعيًّا وضياع قيمنا ويهدد بقاءنا.

لذلك قرر معي من اليوم أن تتخلى عن هذا النوع من الأفكار، مثل رشا تماما عندما تخلت عن العقد المزيف، وأن تقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى وتتوكل عليه وستجد بنفسك أن حياتك قد أصبحت أفضل مما كنت تتخيل.

ليس معنى هذا أن الطريق سيكون سهلا ولكن تأكد أن أي شيء

في الدنيا يستحق تحقيقه فهو صعب ولكن عندما تحصل عليه سوف تشعر بقوة الإنجاز وتتحول الصعوبات إلى قدرات، والظلام إلى نور.

والآن بعد أن مررنا معا في رحلتنا عبر «قوة الفكرة» وأيضًا «التفكير السلبي»، دعنا نستمر في رحلتنا ونذهب إلى المحطة التالية في «قوة التفكير» وهي: «التفكير الإيجابي» في هذه المحطة سوف نكتشف معا قوة التفكير الإيجابي وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته بإذن الله سبحانه وتعالى في تحويل المتفكير اللهيبياته بإذن الله سبحانه وتعالى في تحويل المتفكير السلبي إلى قوة إيجابية.



* * *

م النكر البولي والنكر السليم

الباني

«من المحتمل أن لا تستطيع التحكم في النظروف، ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك فالتفكير الإيجابي يـؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية»

د. إبراهيم الفقي

التفكيرالإيجابي

«التفكسير الإيجسابي هسو مصسدر قسوة ومصدر حرية أيضًا.

مصدر قسوة لأنسه سيساعسدك علسى التفكير في الحل

حتى تجده وبدلىك تىزداد مهارة وثقة وقوة،

ومصدر حريــة لأنــك ستتحـــرر مــن معاناة وآلام

سجن التفكير السلبي وأثاره الجسيمة»

د.إبراهيم الفقي

(0)

والدموع تملأ عينيها قالت: «لا يوجد عندي مال ولا أعرف أي حرفة أو مهنة فكيف تريدني يا دكتور إبراهيم أن أفكر إيجابيًا؟».

هكذا كان الحديث مع إحدى الحاضرين في برنامجي «التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي، الذي كنت ألقيه في إحدى البلاد العربية، وقبل أن أرد على السيدة اقترب رجل في العقد الخامس وقال: اكنت أعمل بجد وإخلاص في شركة من شركات الأدوية وكنت أعتقــد أنني سأتقاعد هناك، وفي يوم طلب المدير العام مقابلتي وقال لي: نعـرف جميعا أنك مجتهد ومخلص في عملـك ولكننـا قررنـا خفـض مصـروفات الشركة ولـذلك قررنـا أن ننهـي عملـك!!!! وكانـت الصـدمة شـديدة وشعرت بضربات قلبي تزاد شدة وحدة وتنفسي يـزداد سـرعة والعـرق يتصبب من جبيني، وبدون أن أعلق على كلامه شكرته وخرجت مـن مكتبه وأخذت أغراضي ورجعت إلى بيتي في حالة دهشة وحزن وضياع تام، وبدأت أفقد الإحساس في يدي اليسرى ثـم في الجـزء الأيسـر مـن جسمي وأخذني أولادي الأربعة وزوجتي إلى المستشفى وهنــاك كانــت الصدمة الثانية وهي أنني أصبت بشلل نصفي. فبعـد أن كانـت حيـاتي مستقرة أصبحت عاطلا ومشلولا وأشعر بالظلم والضياع. ثـم اقـترب مني وبصوت حزين والدموع تملأ عينيه وقال: هل تعتقــد يــا دكتــور أن التفكير الإيجابي ينفع حقيقة في حـالتي هـذه؟ وهـل الـتفكير الإيجـابي سيعيد لي صحتي وعملي؟١.

وقبل أن أجيب وجدت شابا في العشرينات من عمره يلبس نظارة سوداء يقترب مني ومعه سيدة تساعده لكي يجد طريقه. وقال الشاب: فأنا عمري ٢٥ عام متخرج من كلية الطب وكنت أستعد للسفر إلى الخارج للعمل وفي يوم شعرت بألم في عيني اليمني وذهبت إلى الطبيب المختص وبعد الفحوصات وجد الطبيب أن عندي مياه بيضاء في كلتا العينين ونصحني أن أتخلص منها حتى لا تتسع وتسبب لي مشاكل أكبر، وفعلا أخذت بنصيحته وسافرت للخارج وأجرى لي طبيب مختص ومعروف الجراحة وللأسف لم تنجح العملية وفقدت البصر تماما وكما ترى أنا الآن أعمى وفي حالة غضب مما جرى لي وفكرت في الانتحار أكثر من مرة لولا أنني متدين ولا أريد ان أخسر اللنيا والآخرة ألى شاكل أكبر الخيابي ينفع في كلل الحالات قال: فيا دكتور لا أعتقد أن التفكير الإيجابي ينفع في كلل الحالات الحقيقة أي شيء المواقع لكي ترتاح ولكن ذلك لن يغير من المحقيقة أي شيء الم

هذه القصص الثلاثة هي قصص حقيقية من واقع الحياة والتي من الممكن أن تسبب لنا الغضب والضياع والخوف والوحدة، وتجعلنا عرضة للوقوع في مطب التفكير السلبي وذلك لن يغير شيئا ولن يحل المشكلة ولكن على العكس فمن الممكن أن يجعل التحدي يؤثر على حياتنا بأكملها، لذلك تعال معى لنكتشف قوة التفكير الإيجابي وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته في تحويل التحديات إلى قدرات.

أنواع التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

(63.

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت النتيجة سلبية.

فمثلا المدخن اللذي يلدعم وجهة نظره في التلدخين ويقول: إن التدخين يهدئ من أعصابه ويجعله متزنا في عملـه ومـع أولاده ولـذلك فهو يدخن لكي يظل متزنا!!!!

وهناك قصة طريفة عن طفل عمره خمس سنوات اسمه تامر كان لا يحب المدرسة ولا الاستيقاظ مبكرا واشتكت الأم للمدرسة وطلبت منها أن تساعدها في هذه المشكلة، وفي المدرسة تكلمت المدرسة عن النشاط وأن الشخص الذي يستيقظ مبكرا يستطيع تحقيق أهداف أكثر من أي شخص آخر، ولكي تدعم المدرسة رأيها حكت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ مبكرا وهو نشيط ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى إفطار اليوم ووجد دودة وأفطر وملأ بطنه تماما. ونظرت إلى تــامر وســألته مــا رأيك يا تامر في هذه القصة؟ وبدون تردد رد تامر، الدودة ماتت لأنها استيقظت مبكرا !!!!!

هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكرة تساعد



الشخص والآخرين ومثال للتفكير الإيجابي لتدعيم وجهة النظـر روجـر بانستر بطل العالم في سباق جرى المائة متر سمع أحد المعلقين يقول: استحالة لأي مخلوق على وجه الأرض أن يجري مسافة ميـل في ثــلاث دقائق، ولم يرد بانستر على هذا التعليق ولكنه كان يشعر أنه يستطيع ذلك ، ولم يضيع الوقت في الكلام والمناقشة بل بدأ التدريبات على جرى الميل في ثلاثة دقائق وكما هي العادة لبعض الناس الذين لا يسرون النجاح لأنفسهم فينقدوا الآخرين ويهدوا عزيمتهم، فكان نقدهم عنيف ولكن روجر بانستر لم ينظر إليهم ولم يسمع سيخريتهم بـل اسـتمر في طريقه وكل تركيزه على هدفه وفي أقل من سنة أشهر استطاع روجـر بانستر أن يجري مسافة الميل في ثلاث دقائق وكان أول إنسان على وجــه الأرض يحقق هذا الهدف ويكسر حـاجز الـتفكير السـلبي والـتفكير مـن الذاكرة والبرمجة السابقة السلبية واستطاع أن يبدعم وجهبة نظره ليس بالكلام ولكن بالفعل ومن المدهش أن في نفس السنة استطاع ستة وعشرون آخرون جري الميل في ثلاث دقائق!!! لماذا؟ لأن هناك من قال ممكن، ممكن، ممكن، إذا كان ممكن لأي إنسان فممكن لى أنا أيضًا، ولم يكتف بالكلام بل بالفعل والالتزام والإصرار حتى يصل إلى هدف. وهنا نجد أن هذا النوع من التفكير الإيجابي يدعم صاحبه لأنه لا يضيع وقته في الكلام ومحاولة إقناع الآخرين بوجهة نظره بل بالتوكل على الله سبحانه وتعالى ثم بالفعل حتى يحقق أهدافه.

التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين:

في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيًّا لأنه تـأثر بشخص أخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج يكون قد شاهده الشخص في التلفاز.

فمثلا لو شاهدت برنامجًا عن الرياضة والرياضيين تشعر أنك تريد أن تمارس الرياضة أنت أيضًا فمن الممكن أن تبدأ فعلا وتستمر حتى تصل إلى ما تريد من وزن وصحة. ومن الممكن أيضًا بعد وقت قصير أن تترك كل شيء وتعود كما كنت .

فهذا النوع من التفكير الإيجابي قد يكون تأثيره سلبيًا على بعض الناس الذين يشأثرون بالآخرين ولكنهم يفقدون الحماس بعد فترة قصيرة ويشعرون بالإحباط. ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيًا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضًا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه.

وأذكر أن شخصًا حضر لي أمسية في بلد عربي وتأثر جدًّا وطلب مقابلتي وقابلته وقال لي: «أنا قررت أكون مثلك» وقلت لـه: «بالتوكل على الله سبحانه وتعالى وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ثم بالعلم والتنمية المستمرة والفعل والمرونة والالتزام والصبر ستصل إلى ما تريد». ومرت الأيام وأرسل لي خطابًا وبه بعض الصور لـه وهـو

يلقي محاضرة أمام مائة شخص وفي الخطاب كتب لي: يا دكتور إبـراهيم أشكرك وأؤكد لك أنني في طريقي إلى القمة.

وهذا مثل من أمثلة التأثر بالآخرين بشرط أن تأخذ الأسلوب والمعلومات وتقيمها وتدعمها بأسلوبك وأفكارك وقيمك حتى تصبح جزءًا منك وبذلك يكون العالم الخارجي مرجعًا لتقدمك ونموك الإيجابي في حياتك.

التفكير الإيجابي بسبب التوقيت

هل سألت نفسك لماذا تكون سلوكيات الناس أفضل في شهر رمضان وفي الأيام الروحانية؟

لأن هذا التوقيت له رابط روحاني عند الناس، فلا يريد الشخص أن يغضب الله سبحانه وتعالى، وأبضًا يريد أن يكسب أكبر عدد ممكن من الحسنات فيكون الإنسان واعيا ومدركا لتصرفاته ويكون حريصًا في التعامل مع الآخرين وأيضًا مع نفسه. ولكن ما يحدث بعد شهر رمضان إلا أن يعود الشخص مرة أخرى إلى ما كان عليه وقد يكون أسوأ!!!!!! لأن تفكيره وسلوكه الإيجابي كان متوقفًا على وقت محدد وليس على قيمة مستمرة في الزمن.

ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضًا لبناء عادات إيجابية جديدة.

أذكر أن صديقًا لي كان يدخن بشراهة حتى أصيب بجلطة سببت له شللاً نصفيًّا وكان هو وزوجته في حالة يرثى لها ، ومرت الأيــام وخــرج صديقي من المستشفى وامتنع تماما عـن التـدخين ولكـن عنـد مواجهتـه لأول تحدُّ من تحديات الحياة عاد مرة أخرى للتـدخين وبـنفس الشـراهة وهنا لم تعد زوجته تحتمل وطلبت منه الطلاق وفعلا تركت لـ المنـزل ورجعت إلى بيت العائلة مع أبنائها الثلاثة. واقترب شهر رمضان المعظم وشعر صديقي بوحدة شديدة جعلته يبكي بطريقة مستمرة وهنا صلى ركعتين لله سبحانه وتعالى ودعا الله عز وجـل أن يسـاعده وبـدأ الشـهر الكريم وصديقي كان يصوم ويصلي في المسجد ويـدعو الله عـز وجـل ليساعده وربط الألم بالسيجارة التي كادت تحطم حياته وصحته وتجعلـه يخسر الدنيا والآخرة ، ومرت الأيام ومعها شهر رمضان وشعر صــديقي بثقة في نفسه وأقلع تماما عن التندخين وعنادت لنه زوجته وأولاده. وعندما سألته ماذا فعلت؟ أجاب: أولا توكلت على الله سبحانه وتعالى ثانيًا في ورقمة كتبت كمل مساوئ التمدخين وأقرأهما يوميما بشعور وأحاسيس خاصة قبل النوم لأني سمعتك تقـول إن العقـل يـبني علـي آخر تجربة فأردت أن تكون آخر تجربة همي إعطاء هذه العادة السيئة حقها فعلا ثم قرأت كتابًا يقول فيه المؤلف إن العادات لكي تتكون تحتاج لحوالي واحد وعشرين يوما وفكرت في نفسىي أن شهر رمضان المبارك ثلاثون يوما فبرمجت نفسي على ذلك وكل يوم أقوي عزيمتي

بالصوم والصلاة والدعاء لله سبحانه وتعالى ثم التخيل الابتكاري فأرى نفسي في مواقف كنت أدخن فيها وأنا قوي وواثنق من نفسي وغير مدخن، وهكذا استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أبتعد تماما عن هذه العادة الخطيرة التي تسرق من الإنسان كل شيء بدون أن يشعر. ثم نظر إلى عيني مباشرة وقال: «عندي خبر آخر لك يا دكتور إبراهيم وهو أنني قررت مساعدة الناس أن يقلعوا عن هذه العسادة السيئة». ووجدت نفسي أعانقه وأهنئه.

وهـذا مثـال مـن كيفيـة استخـدام الـتفكير الإيجابـي المرتبط بالتوقيت لتحقيـق الأهداف

التفكير الإيجابي في المعاناة:

عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد أحد أعضائه في حادث أو يفقد عزيزًا عليه فإنه يمر بعدة مراحل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة أو تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الإيجابي والتركيز على الحل وهناك بعض الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا وناقما على كل شيء فتجد تفكيره سلبيا وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات وأحاسيسه سلبية مما بـؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته.

وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر

من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

في خلال جولتي في العالم العربي كنت ألقي محاضرة تحت عنوان دعوة إلى التفاؤل وبعد الأمسية جاءني رجل في الأربعينـات وقـال: «يــا دكتور أنا خسرت كل أموالي وأصبحت الديون تحيط بي من كل جانب ووجدت نفسي وحيدا بدون الأصدقاء الذين كانوا يدعون أنهم أصدقاء وأصبحت عصبيا جدًّا لدرجة أنني أصبت بسكتة قلبيـة ولكـن الحمد لله مرت بسلام. وفي يوم في المساء سمعت الأذان ووجدت نفسي أبكي بحرقة حتى إن ابنتي الصغيرة فاطمة وعمرها أربع سنوات وقالت لي: ﴿بابا أرجوك لا تبكي أنا سأكون ممتازة كما تريدني تمامــا وأخــذتها في حضني و أنا أبكي بحرقة وقـررت أن أتقبـل الهديـة مـن الله سـبحانه وتعالى فتوضأت وصليت العشاء ودعوت الله سبحانه وتعالى أن يساعدني. ونمت في هذه الليلة نومًا عميقًا لم أره منذ فترة طويلة وفي الصباح صليت الفجر وكررت دعائي لله عز وجل وأنا على يقين أنه لن يتركني أبدا لأنه أكرم الأكرمين. وفي الساعة الثامنـة خرجـت وبـدأت العمل مرة أخرى وبقوة وإيمان لم أعهدهما من قبل في نفسي وفي أقل من ستة أشهر سددت كل ديوني والحمد لله وقررت أن أبني مسجدًا لله عز وجل. ثم اقترب مني أكثر وقال: «لولا المعاناة التي واجهتا لما أصبحت أفضل في علاقتي مع الله سبحانه وتعالى ثم مع زوجتي

ه النكر البولي والنكر العلي

6-

وأولادي ثم في عملي وأيضًا في كيفية اختيار أصدقاء عمري».

وهذا مثال في كيفية استخدام التفكير الإيجابي في المعاناة لكي نستفيد من هذه المعاناة والتي تحتوي بداخلها رسالة من الله سبحانه وتعالى لكي تجعلنا نغير من أفكارنا وأساليبنا التي قد تكون سلبية ومضرة لنا ولمن نحب ، ونركز على علاقتنا بالمولى عز وجل ثم بالأخلاق الحميدة ثم الفعل والإصرار على النجاح بإذن الله تعالى.

التفكير الإيجابي المستمر في الزمن

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن. فسواء واجه الشخص تحديًا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته. الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

في شهر مايو عام ١٩٥٣ حاول سير إدمون هيلري أن يتسلق أعلى جبل في العالم الذي يبلغ ارتفاعه ٢٩٠٠٠ قدم وهو جبل إفرست. كان أول رجل على وجه الأرض يحاول تسلق هذا الجبل الضخم. ورغم محاولة الأهل والأصدقاء بإقناعه أن يتخلى عن هذا الحلم الذي قد يودي بحياته إلا أنه كان مصرا على رأيه وكان يرد على الجميع بكلماته

59

الإيجابية التي عرفت باسمه بعد ذلك فكان يقول: "إذا لم يتسلق هذا الجبل أحد من قبل فسأكون الأول، وإن كان يوجد من تسلقه من قبل فسأكون الأفضل". وبدأ فعلا في التسلق ولكنه أصيب في رجله اليمنى واضطر إلى النزول وكعادة بعض النقاد والساخرين لم يتركوه بل قابلوه بالسخرية والاستهزاء ولكنه كان يبتسم ويقول: "لقد هزمني هذه المرة ولكن ذلك لا يعني النهاية، سأتغلب عليه المرة القادمة".

وبسبب محاولته وإصراره على تسلق جبل إفرست تلقى سير هيلري دعوة من مؤسسة رجال الأعمال في لندن تكريما له على محاولته الجريئة التي لم يفكر فيها إنسان قبله، وقبل سير هيلـري الـدعوة وهنـاك قابلو رجال الأعمال بعاصفة من التصفيق وطلبوا منه أن يلقي كلمة لهذه المناسبة فوافق وصعد على المسرح فوجد أمامه صورة كبيرة بحجم الحائط لجبل أفرست وضعها المختصون تكريما له فنظر هيلىري للصورة فأشار إليها بقبضة يده اليمني وقال وكأنه يتكلم مع الجبل الضخم: اجبل إفرست لقد وصلت إلى كل النمو الذي تستطيع أن تنموه أما أنافسأنمو في كل لحظة وقريبا جـدًا سـأتغلب عليـك»! وبالفعـل كـرر المحاولة وكانت قاسية جذًا أصيب فيها بجروح كبيرة ولكنه صمم وتسلق الجبل الضخم وصعد إلى قمته وحقق هدفه وحلم حياته! وفي حـديث مع وسائل الأعلام قال: «لقد تغلبت على نفسي من الخوف، تغلبت على نفسي من التفكير السلبي الـذي لا يـؤدي إلا للإحبـاط والشـعور بخيبة الأمل والفشل وبذلك تغلبت على جبل إفرست.

و النكير البدايي والنكير السليح

وعندما كان الملاكم الشهير محمد علي في أعلى قمم النجاح والفوز خسر خسارة فادحة أمام الملاكم الزنجي الشاب جورج فورمان أصيب خلالها بكسر فكه وضلوعه وبإصابات أخرى في وجهه وجسده أقعدته في العناية المركزة لمدة شهر كامل وحذره الأطباء من العودة مـرة أخـرى لممارسة الملاكمة وإلا ستكون النتيجة الموت! ومن ناحيـة أخـرى طلـب منه مدربه وأيضًا زوجته أن يتقاعد ويبتعد تمامــا عــن الملاكمــة! ووجــد محمد علي كلاي أن الظروف المحيطة به والنتيجة التي وصل إليها وآراء كل من حوله جعلته يصر على الفوز وطلب من مدربه أن يحضر لـه الفيلم التصويري المسجل للمباراة ولم يستطع المدرب مقاومة إصرار محمد على كلاي فأحضر له الفيلم. وأخذ في مشاهدة الفيلم وكانت أحاسيسه عميقة لما رآه ولكنه استطاع أن يركنز على أسلوب فورمان وتحركاته وأيضًا على أسلوبه والمهارات التي يحتاجها لكي يفوز على هذا العملاق. استمر محمد علي كلاي في مشاهدة فيلم المباراة وتحليله والتعلم منه وفي المساء كان يغمض عينيه ويجعـل آخـر شـيء يـراه قبـل النوم هو رؤية نفسه وهو يفوز على جورج فورمان ومع مرور الوقت أصبحت الرؤية حقيقة واقعة يعيش بها محمد على كلاي وينتظر خروجه بفارغ الصبر من المستشفى ومـن العنايـة المركـزة. مـرت الأيـام وخرج محمد علي كلاي وبدأ على الفور في التدريب الجسماني والذهني حتى أصبح في أفضل حالاته. ووافق فورمان على مواجهـة محمـد علـي كلاي مرة أخرى وتم تنظيم المباراة في زائير بأفريقيا وهناك وبعد مباراة

9

شرسة فاز محمد علي كلاي واحتفظ بلقب بطل العالم في الوزن الثقيل، وعند مقابلة مع وسائل الإعلام العالمية قال محمد علي «كان علي أولا أن أتخلص من الخوف الذي أصابني بسبب الخسارة والجروح والذي كان مسيطرا على تفكيري وتركيزي وتحويله إلى مهارة وقوة أستفيد منها في حياتي وعندما استطعت الفوز على نفسي وعلى أفكاري استطعت الفوز على منافسي» ثم نظر إلى الكاميرات وقال: «هذه رسالة لك يا من تشاهدني الآن: لا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك ، تعلم منها ستجدها أفضل أصدقائك»

هذا هو التفكير الإيجابي المستمر في الزمن الذي لا يتأثر بشيء أو بأحد ولكن على العكس ففى الأزمات يستخدم الشخص هذا السلاح الرائع في التغلب عليها ، وفي الأوقات التي لا يوجد فيها أزمات فهو يركز دائما على الجانب الإيجابي من الحياة وهذا لا يعني الهروب من المشاكل بل على العكس تماما ، فأى مشكلة مهما كانت عميقة يوجد لها حل روحاني كما ذكر الكاتب والمحاضر الأمريكي دكتور واين داير في كتابه: "إن هناك حلا روحانيا لكل مشكلة" وهذا صحيح لأن الشخص الروحاني إيجابي بطبيعته ويتوكل على الله سبحانه و تعالى في كل أموره ولذلك فهو يحقق أهداف حياته ويعيش في سلام داخلي واتزان في كافة أركان الحياة. والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معا صفات الشخصية الإيجابية.

* * *



صفات الشخصية الإيجابية

«رب إن من أعطيته العقل ماذا حرمته، وإن من حرمته من العقل ماذا وهبته» علي بن أبي طالب عليه المنابي طالب

في زيارة لي لإحدى البلاد العربية وجدت شابا في العشرينات من عمره جاء لكي يحضر برنائجًا من برائجي وكان يلبس نظارة سوداء ومعه سيدة تأخذ بيده لكي يعرف طريقه وعرفت أنه ضرير اقتربت منه وهنأته على تفتحه للتقدم والنمو على الرغم من الحالة الجسمانية التي يعاني منها. ابتسم الشاب ابتسامة هادئة وسلم علي وجلس في المكان المخصص له. كانت الدورة عن قوة الثقة في النفس وهي مكثفة ومجلوءة بالمعلومات وكانت دهشتي كبيرة عندما فتحت باب الأسئلة ووجدته أكثر الحاضرين فهما لكل شيء وكان يكتب بأسلوب «بريل» كل كلمة أقولها وعند انتهاء البرنامج طلب مني أن يحضر إلى برنامج المدرب المحترف المعتمد التي كانت ستقام بعدها في القاهرة ولم أعرف ماذا أقول له لأن الدورة مدتها سبعة أيام ومكثفة جدًّا وتتطلب مجهودا جسمانيا وعقليا كبيرا وأعجبت بفكر هذا الشاب الإيجابي وإصراره على أن يكون متميزا في حياته مهما كانت الصعوبات، ووافقت ومرت الأيام يكون متميزا في حياته مهما كانت الصعوبات، ووافقت ومرت الأيام

وحضر الشاب مع زوجته وكان بين مائة متدرب حضروا من بلاد مختلفة لكي يحصلوا على شهادة المدرب وكان الشاب أكشرهم التزاما بالوقت والمواعيد والاشتراك في كل شيء وفي وقت قصير كان هذا الشاب محبوبا من الجميع بسبب شخصيته الإيجابية الرائعة وابتسامته التي لم تفارق شفتيه وأسلوبه في الاتصال مع الجميع بحب واهتمام، وجاء وقت الاختبار العملي والنظري وكانت المفاجأة للجميع عندما حصل هذا الشاب على تسعين في المائة وكان ترتيبه الثالث على هذه الدفعة من المتدربين.

ر تول

OR "

-9

في آخر الدورة طلب مقابلتي وجلسنا معا وقص علي قصته مع المرض وكيف أنه أصيب بالسرطان في عينيه عندما كان طفلا صغيرا وقام الجراحون باستئصال العينين حتى لا ينتشر المرض في كافة أجزاء جسمه وأصبح عمر عبد العزيز -وهذا اسمه- ضريرا منذ الصغر ولم ير النور ولكنه تقبل الواقع بإيمان تام وركز كل انتباهه على التأقلم مع الواقع ثم التميز في حياته وبالفعل درس أسلوب «بريل» وتعلم وأصبح فعلا مميزا وقام بافتتاح شركة مع بعض الأصدقاء وهي متخصصة في الإلكترونيات بأسلوب «بريل» لتعليم الكفيف كيف مستخدم التكنولوجيا الحديثة في حياته.

وسألته كيف كانت التحديات التي واجهتها؟ فرد بابتسامة هادئة: «التحديات أعطتني قوة أكسر وإصرارًا أقوى ولم أترك التحديات من الأشخاص أو الأشياء تؤثر على رؤيتي لنفسى ولا على أهدافي بل بالعكس كنت أتعلم من كل شيء حتى أصبحت مديرا لشركة لها فروع في البلاد المختلفة وأيضًا أصبحت مدربا محترفًا وذلك سوف يساعدني على تدريب الكفيف لكي يصل إلى التميز في حياته إن شاء الله. هذه هي الشخصية الإيجابية التي أتحدث عنها، الشخصية المؤمنة بالله عز وجل حق الإيمان والتوكل ، الشخصية التي لا تعرف اليأس أو الفشل، الشخصية التي تعرف ماذا تريد ومتى تريده وكيف تحصل عليه وتضع أفكارها في الفعل ولا تتأثر بأى مؤثر سلبي مهما كانت قوته.

وسلمت على عمر الذي أثر في شخصيا تأثيرا بالغا وتعلمت منه ما لم أتعلمه في الجامعات والدورات.

وذهب عمر مع زوجته ومعه ابتسامته التي تركت أثرها في جميع المتدربين. ومنذ ذلك اليوم أصبحت أنا وعمر أصدقاء لأنه ليس من السهل أن نجد مثل هذه الشخصية الإيجابية الرائعة لتكون مصدرا للقوة والإصرار والتميز والإلهام في رحلة الحياة.

والآن دعنا نتطرق إلى صفات الشخصية الإيجابية وكيف نستطيع أن نستخدم هذه الصفات في حياتنا اليومية. هناك عشر صفات أساسية تتميز بها الشخصية الإيجابية وتساعد صاحبها على تحقيق أهدافه والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال:

١- الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه:

الشخصية الإيجابية شخصية مؤمنة بالله عز وجل وتتوكل عليه حق

التوكل والاستعانة به في كل الأوقات وقد قال الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى الله إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾

٧- القيم العليا:

الشخصية الناجحة تعيش بقيم عليا مهما كانت المؤثرات أو الإغراءات فتجدها تبعد عن السلوكيات السلبية مثل الكذب والغيبة والنميمة والفتنة والاستغلال والتدخين وكل ما يؤثر على الصحة أو يباعد عن الله سبحانه وتعالى ، بل تتميز هذه الشخصية بالصدق و الأمانة وحب الخير للناس والعطاء والكرم والانتماء لله سبحانه وتعالى والتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين ، والتسامح المتكامل.

٣- الرؤيبا الواضحة:

الشخصية الناجحة تعرف جيدا ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد وتعرف ماذا تريد ومتى تريده وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافة مصادرها وإمكاناتها. وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى تحصل على أهدافها.

٤- الاعتقاد والتوقع الإيجابي:

الشخصية الإيجابية تعلم جيدا قوة قانون الاعتقاد والتوقع وكيف

أن أي شيء تعتقد فيه بأحاسيس مرتبطة وتتوقعه ينجذب إليك من نفس نوعه. وهذا الاعتقاد والتوقع مرتبط ارتباط وثيقا بإيمانه بالله سبحانه وتعالى ومعرفته أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا.

٥- التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات

الشخصية الناجحة تعرف جيدا قوة قانون التركيز وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد لـذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جديا أن كل مشكلة مهما كانت لها حل روحاني لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.

٦- الاستضادة من التحديات والصعوبات

الشخصية الناجحة ليست فقط تركز على الحل بل وتستفيد من أي تحد تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل وبـذلك فهـي تحـول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها.

٧- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته

هناك سبعة أركان أساسية أسميها الأركبان السبعة للحياة المتزنة وهي: الركن الروحاني، الركن الصحي، الركن الشخصي، الركن العائلي، الركن الاجتماعي، الركن المهني وأخيرا الركن المادي. فلو واجه الشخص الإيجابي تحديًا ماديًا أو مهنيًا فهو لا يدع هذا التحدي

يؤثر على باقي الأركان بل على العكس يكون أقوى روحانيا ويهتم أكثر بنفسه وأفكاره وصحته وعائلته وبذلك فهو يضع التحدى في إطاره الطبيعي والحقيقي ولا يعطيه قوة أكثر مما يستحقها وبذلك يعيش حياته باتزان تام ويركز على الحل في نفس الوقت.

٨- واثق من نفسه يحب التغيير و خي الخاطر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل وهو يقيم ويعدل في خطته وفي نفس الوقت يتعلم من أخطائه ثم يعود مرة أخرى للتنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالى.

٩- يعيش بالأمل والكفاح والصبر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أنه لولا سعة الأمل لضاقت الحياة ، وأنه بدون الأمل يضيع الإنسان ويقع في مطبات التحديات والأحاسيس السلبية والمتفكير السلبي والأمراض النفسية والعضوية. الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء ولما حاول أي إنسان أن يفكر في التغيير والتقدم أو النمو. ومن ناحية أخرى تعرف الشخصية الناجحة أن الأمل هو البداية ولكن بدون الفعل والكفاح لا يحدث التقدم لذلك فإن الشخصية الناجحة مكافحة إلى أبعد الحدود فلا تكل ولا تمل ولا تيأس مهما كانت

الظروف أو المؤثرات أو التحديات، وعندما تستنفذ كل الوسائل الممكنة فهي تصبر صبرا جميلا لكل ما قد يحدث من صعوبات وذلك لأن جذور شخصيتها هـو حـب الله سبحانه وتعـالى والتوكـل عليـه حـق التوكـل والاعتقاد التام أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا.

١٠- اجتماعي ويحب مساعدة الأخرين:

الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محببة إلى القلب لما تتمتع به من أسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام دون محاولة التحكم فيهم أو استغلالهم أو السيطرة عليهم، ولكن على العكس فهو يجب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق سواء كان ذلك بالأموال أو الوقت أو التعليم . الشخصية الناجحة تعلم جيدا أن الإنسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين لذلك فهو لا يبخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم.

بالطبع من الممكن أن يكون هناك صفات أخرى غير هذه الصفات وسأترك لك أنت الاختيار لكي تضع ما تراه من صفات تناسبك وتدعمك في التقدم والنمو في كافة أركان حياتك.

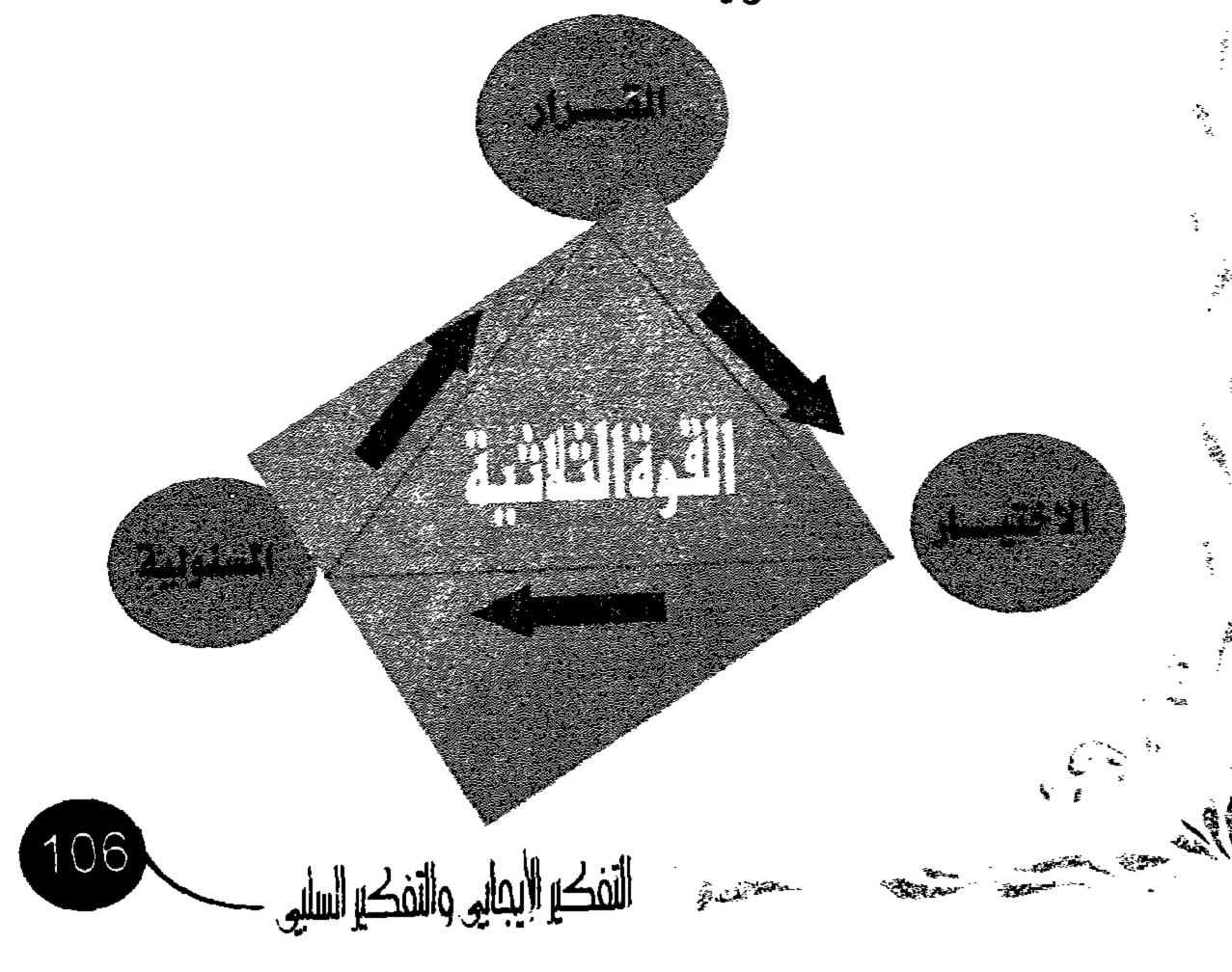
والآن دعنا نستمر في رحلتنا في قوة التفكير ونكتشف معا ما أسمية بالقوة الثلاثية التي تتكون من الاختيار والقرار والمسئولية وكيف أنها تؤثر في كافة أركان حياتنا سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًا.



التفكيرالإيجابي

"الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكساس مسن أفكسارك وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدركا لذلك أم لا ، ولو أخذت المسئولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو» د. إيراهيم الفقي

القوة الثلاثية هي جذور الاتزان والتفكير الإيجابي في الحياة ولـو نقص أحدهم يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبي وهـي تتكـون مـن القرار والاختيار والمسئولية:



والقوة الثلاثية لا يمكن لها أن تستغني عن أي جزء من أجزائها ، ولو حدث ذلك تكون التبجة هي الخروج عن الاتزان والشعور بالضياع والوقوع في مطب القتلة الثلاثة فتلوم وتنقد وتقارن ويصبح تركيزك سلبيًا وأفكارك سلبية عا يؤدي إلى الأحاسيس السلبية والواقع السلبي الذي يعيش فيه الإنسان. وفي الواقع معظم الناس يختار أفكاره وتركيزه وسلوكه سواء كان ملركا لذلك أم لا، والاختيار لا يمكن أن يتواجد بدون القرار فكل اختيار هو قرار بهذا الاختيار وأيضًا كل قرار هو اختيار يختاره الإنسان ولكن التحدي الأساسي يكمن في تحمل المسئولية، فمن الممكن أن يدرك الإنسان أنه تعيس دون أن يعترف أن هذه التعاسة تعود إلى أفكاره واختياره الشخصي ولكنه لا يأخذ مسؤولية هذه الأحاسيس السلبية وبالتالي يقع في فخ القتلة الثلاثة فيلوم الآخرين على ما يشعر به ويقارن وبالتالي يقع في فخ القتلة الثلاثة فيلوم الآخرين على ما يشعر به ويقارن أوسع لك الآفاق فتعرف أنك تستخدم القوة الثلاثية سواء كان ذلك سلبيا أوسواء كنت مدركا لذلك أم لا .

وكما تعرف أن المعرفة قوة ومعرفتك بما يحدث في داخلك يساعدك على التغيير والتقدم في الطريق الإيجابي الذي تريده لنفسك حقا ولا تكون عرضة للأحاسيس السلبية وما تجلبه لك من تحديات نفسية وصحية. فتعالَ معي نكتشف القوة الثلاثية وكيف نستطيع استخدامها إيجابيًا في كل أركان الحياة.

(۱)القسرار

«أنت هنا اليوم بسبب قرارات الأمس وستكون غدا بسبب قرارات اليوم» د. إبراهيم الفقي

في زيارة لي لإحدى البلاد العربية أخذت سيارة تاكسي إلى الفندق وأخذ السائق يشكو إلي سوء الأوضاع المادية والاجتماعية والحالة الصعبة التي يعيشها وأن الحكومة لا تفعل أي شيء للناس. فسألته: «منذ متى وأنت تعمل سائقًا؟» فرد قائلا: «منذ أكثر من ثلاثين عاما». فسألته: «هل فكرت في يوم من الأيام أن تمتلك سيارة خاصة؟» فنظر لي بدهشة وقال: «يبدو أنك يا أستاذ من كوكب آخر!!! الحالة الصعبة التي نعيش فيها لا تعطي الفرصة لأي إنسان أن ينجح!!!!» ثم سألني: «لو كنت مكاني ماذا تفعل؟» فقلت بابتسامة: «أمتلك أسطول سيارات!! فضحك الرجل وكأنني أقول له نكتة!!!!».

وفي إحدى الجامعات كنت أحاضر عن قوة التغيير وكيف أنه يعتبر من أساسيات النمو، وبعد أن انتهيت اقترب مني عدد من الطلبة وقال لي أحدهم: «شكرا يا دكتور على المحاضرة كانت رائعة» ثم قال: ولكنها للأسف الشديد غير واقعية، فعندما نتخرج من الجامعة لن نجد

عملاً مثل الدفعة التي قبلنا!! فسألته: «وهل في الدفعة السابقة التي تخرجت نسبة ولو بسيطة وجدت عملاً؟ فقال: «نعم» فقلت: «إذن أين هي المشكلة؟ ولماذا تضع تركيزك على السلبيات وتقرر أنك لن تجد عملاً» ثم اقتربت منه وقلت: «ضع كل انتباهك على ما تريد وليس على ما لا تريد وقرر من اليوم أن تبحث عن عمل لمدة عشر ساعات يوميا و بإصرار وأنا أؤكد لك أنك ستجد ما تبحث عنه».

هذه القصص أمثلة من واقع الحياة فالسائق قرر أن يعيش بهذه الطريقة وأن يشكو ويلوم كل شيء ولا يحدث أي تغيير في حياته. والطالب قرر أن يضع كل انتباهه وتركيزه على السلبيات لذلك ضاع منه الأمل في المستقبل.

والأن دعني أسألك:

- على أنت سعيد في عملك أو حياتك المهنية؟ هل أنت سعيد في حياتك العائلية؟
 - 🗬 ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟
- کیف أنت صحیا؟ هل أنت راض عن وزنك وحالتك الصحیة؟
- كيف أنت في حياتك الشخصية؟ همل تشعر أنك تقدمت وتحسنت في حياتك أم لا؟

حالتك المادية؟ وهل أنت راضٍ عن حالتك المادية؟

إجاباتك على هذه الأسئلة ليست إلا قـرارات اتخـذتها في الماضـي وكانت السبب في حالتك ونتائجك اليوم سواء أدركت ذلك أم لا ً!!

من الممكن أن لا نستطيع التحكم في الظروف أو المؤثرات الخارجية التي تحدث لنا ولكن عندنا القدرة على أن نقرر كيف نتعامل مع هذه التحديات. يمكنك أن تركز على الحل أو على النقد واللوم والغضب. في كلتا الحالتين القرار يرجع إليك أنت.

هناك خمسة أنواع أساسية للقرار:

١ - قرار التفكير:

في كتابهما «عامل أينشتين» كتب جاك كانفيلد ومارك فينسن هانسن أن الإنسان يستقبل يوميا أكثر من ستين ألف فكرة وكل ما تحتاجه كل هذه الأفكار هو اتجاه تسير فيه وأن هذا الاتجاه يحده الشخص نفسه. فلو كان قرار الاختيار هو الاتجاه السلبي تكون النتائج سلبية، و إذا قرر الشخص الاتجاه الإيجابي تكون النتيجة إيجابية. وأنت تعلم من قوانين العقل الباطن أن قانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تتسع وتنتشر من نفس نوعها. لذلك عليك أن تلاحظ أفكارك وتقرر إذا كانت الفكرة التي ستغذي بها ذهنك تستحق استخدامها أم لا، تماما كما تختار الطعام المناسب لجسدك، طعام الذهن هو الفكر، ولكي تجعل قرار التفكير إيجابيًا يجب أولا أن تدرك أفكارك ثم تفكر في

الحل وبذلك تجعل قانون نشاطات العقل الباطن يعمل لصالحك ومع تكرار هذه العملية البسيطة فأنت تدرب ذهنك على اختيار الأفكار والبحث عن الحلول.

٢ - قرار التركيز:

كما تعلم أن قانون التركيز يعتبر من أخطر قوانين العقبل الباطن لأن أي شيء تركز عليه يقوم العقل بتعميمه وإلغاء أية معلومات أخرى لكي تستطيع التركيز على هذه المعلومة، فلو كان تركيزك على الفشل ستجد أن المخ يجذف أي معلومات أخرى ويعمم الفشل ويدعمه لك لكي تستطيع أن تتعامل معه. ونفس الشيء يسري على التفكير الإيجابي فلو فكرت في السعادة سيقوم المخ بحذف التعاسة وتعميم السعادة. لذلك يجب أن تقرر في ماذا تضع انتباهك وتركيزك. ولكي تستخدم قوة التركيز لصالحك يجب أولا أن تدرك أين تضع انتباهك ثم ركز على الحل وعلى البدائل وبذلك فأنت تستخدم قانون نشاطات العقل وأيضًا قانون التركيز لصالحك.

٣ - قرار الأحاسيس:

الأحاسيس هي وقود الإنسان وقد تكون وقودًا يجرق صاحبه لـوكان سلبيا ويؤدي إلى الأمراض النفسية وأيضًا العضوية لذلك لاحظ أحاسيسك ثم ركز على تنفسك وتنفس بعمق وبهدوء عدة مرات ومع كـل زفـير قـل: «الحمد لله»، وبذلك فأنت تغذي المخ بالأكسـجين وأيضًا تستخدم الطاقـة

الروحانية ثم ضع تركيزك على الحل.

٤ - قرار السلوك:

C= 1

هناك ما أسميه بالدورة الذهنية التي تبدأ بالإدراك، والإدراك يسبب التفكير في المعنى، والمعنى يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك. لذلك عندما تتحكم في جذور السلوك وهو الإدراك تجعل الدورة الذهنية بأكملها تعمل لصالحك لأن التفكير والتركيز والأحاسيس ستكون إيجابية وبالتالى يكون السلوك إيجابياً.

ه - قرار تقييم النتائج:

الدورة الذهنية سببت النتائج التي تحصل عليها فلو وجدت أن النتائج لم تكن كما توقعتها قم بتقييم الوضع وعدل ما يجب تعديله وتعلم من النتائج ثم ضع الخطة الجديدة في الفعل وتذكر أن النجاح والفشل في أي ركن من أركان الحياة ليس إلا نتائجًا من المكن تقييمها وتغييرها والتعلم منها واستخدامها في المستقبل حتى تصل إلى ما تريد وتحقق هدفك.

والقرار سيأخـذك إلـى القـوة التي تليها في «القـوة الثلاثيـة» وهي الاختيار.

التفكير الإيمايي والتفكير السليج

9

(٢)الاختيسار

«أقوى مبادئ النمو تتواجد في الاختيار» جورج إليوت

كل ما يحدث في حياة الإنسان سواء كان واعيا أو غير واع يكون من اختياره. فالطريقة التي تجلس بها وتنام بها وتتكلم بها وتتصرف بها وتأكل بها هي من اختيارك الشخصي. ومعظم سلوكياتنا نقوم بها تلقائيا بدون تفكير لأنها جزء من برمجتنا الشخصية واختياراتنا السابقة التي أصبحت عادات نستخدمها بدون تفكير أو تقييم . فالطالب الذي لا يذاكر قرر واختار أن لا يذاكر والنتيجة التي حصل عليها ليست إلا انعكاسا من اختياره في عدم الاهتمام والمذاكرة. كذلك الشخص المدخن الذي قرر واختار التدخين وستكون النتيجة الأمراض التي تنعكس عليه بسبب اختياره الشخصي.

والمرأة الحامل التي تدخن وتتعصب ولا تهتم بصحتها فكانت النتيجة أنها فقدت الجنين في الشهر السادس بسبب اختيارها وأسلوبها في الحياة. والمدير المشغول في عمله الذي لا يعطي وقتًا لعائلته اختار هذا الأسلوب من الحياة حتى وجد زوجته تطلب منه الطلاق.. والبطل الرياضي الذي أصيب بالغرور ولم يعد يتدرب كما كان من قبل فكانت

9

النتيجة خسارته وخروجه من الدوري العام للأبطال وحرمانه من السفر إلى البطولات الدولية وهذا بسبب اختياره الشخصي. والشخص الذي يغتاب الناس ويتكلم في حقهم يجد نفسه وحيدا لا يشق به أحد وهذا أيضًا بسبب اختياراته الشخصية في التعامل مع الناس.

والحقيقة أنك لو نظرت إلى حياتك الآن وفي كل ركن من أركانها ستجد النتائج التي وصلت إليها سببها اختياراتك الشخصية. فيمكنك أن تختار أن تستيقظ مبكرا لكي تصلي الفجر أو تختار أن تنام في ساعة متأخرة مما يعوق استيقاظك لصلاة الفجر. يمكنك أن تختار أن تكون متسامحا أو لا، أن تكون صادقًا أو كذابا، أن تكون ناجحًا أو فاشلا، أن تفكر إيجابيًا أو سلبيًا، أن تركز على الحل في مشكلة أو تركز على الصعوبات واستحالة الحل، أن تهتم بصحتك أم لا.

كما ترى، كل شيء تفعله هو اختيار يجب أن يحدث أولا في ذهنك فتفكر فيه ثم تضعه في الفعل وتكرره حتى يصبح عادة تفعلها تلقائيا بدون تفكير. وقد قال ألبرت أينشتين: «اختيارك لهذه اللحظة هو بداية حياتك الجديدة». وقال الحكيم الصيني كنفوشيوس: «أعظم قوة في الحياة هي قوة الاختيار». وقال جورج برنارد شو: «الاختيار وليست الظروف هي التي تحدد مصيرنا»

فأنت حر في اختيار أفكارك وفي الطريقة الـتي تعـالج بهـا تحـديات الحياة وتنظر بها إلى الصعوبات، فالحياة في الحقيقة بسيطة ولكننـا نصـر على تعقيدها.

والآن دعني أسألك: ما هي اختيارات حياتك؟ كيف تمضي وقتـك ويومك ؟

أنا شخصيا اخترت أن أنام في حوالي الساعة العاشرة مساء، اخترت أن أقرأ في القرآن الكريم وأن أسبح حتى أنام ثم أستيقظ في الرابعة صباحا فأصلي اثنتي عشرة ركعة لله سبحانه وتعالى ثم السنة ثم الفجر وأسبح وأدخل في حالة تأمل على حب الله سبحانه وتعالى، ثم أمارس الرياضة لمدة ساعة وأنا أستمع إلى أحد المحاضرين العالميين في التنمية البشرية وبذلك أنمي أفكاري وأغذي ذهني بالمعرفة.

هذا هـ و اختياري الـ ذي أنف ذه حتى في أوقـات السـ فر في الـبلاد المختلفة .

وقد خلقنا الله سبحانه وتعالى مختارين قادرين على الطاعة أو المعصية ، لأنه عز وجل أرادنا أن نأتيه عن اختيار وحب وليس عن قهر كالمخلوقات الأخرى. فابدأ من اليوم واختر النوم المبكر عن المتأخر حتى تستطيع أن تستفيد من كل لحظة في حياتك وتقترب أكثر من الله عز وجل. قرر أن تكون صحتك ووزنك أفضل واختر الأسلوب الذي تفضله وضعه في الفعل وقيم اختيارك وعدل فيه حتى تصل إلى تحقيق هدفك. افعل نفس الشيء مع الركن الشخصي والعائلي والاجتماعي والمهني والمادي. ستجد أنك تسير حقا قى طريق الامتياز وتصل إلى الخطوة الأخيرة في القوة الثلاثية وهي المسئولية.

(٣)المسئولية

«أنا مسئول عن عقلي إذن أنا مسئول عن نتائج أفعالي» البرمجة اللغوية العصبية

من الممكن أن يكون الشخص على دراية بقراره واختياره، ولكن معظم الناس لا يتحمل المسئولية!!

فالطالب الذي يرسب في دراسته يلوم المدرسة والمدرسين أو المواد العلمية أو حتى النظام بأكمله. والعامل الذي يتأخر في عمله حتى صدر القرار بطرده لم يعترف بخطئه ويتحمل المسئولية بل كل ما فعله هو أنه لام الإدارة والنظام الإداري، والمدير الذي يعمل أكثر من عشر ساعات يوميا ويدخن أكثر من مائة سيجارة يوميا ويشرب أكثر من خسة عشر فنجانًا من القهوة يوميا ثم يصاب بجلطة في المخ تجعله مشلولا فما كان عليه إلا أن لام حظه والناس والحياة. والفتاة التي تلوم والحياة في فشلها في الحياة لأنهم لم يعطوها الوقت الكافي والحب والحنان الذي كانت تحتاجه.

كل هذه أمثلة من أشخاص قرروا تصرفاتهم واختاروا الوسيلة ولكنهم لم يأخذوا المسئولية. والمسئولية هنا لا تعني أن نشعر بإحباط وبأننا مسئولون عن أخطاء الجميع، ولكن الغرض هنا من المسئولية هـ والبعـ د عـن اللـ و والنقـ د والمقارنة وإدراك التحديات والاستفادة منها ثم التقدم إلى الأمام.

ومن الأمثلة الإيجابية في تحمل المسئولية نجد هنري فورد عندما أعلن إفلاسه سبع مرات لم يلم أو ينقد أو يقارن، بل تحمل المسئولية كاملة ووضع كل تركيزه على الحل وكانت النتيجة سيارة فورد الجديدة التي حققت نجاحات لم يتوقعها أحد. وكولونيل ساندرز مؤسس محلات التي حققت نجاحات لم يتوقعها أحد وكولونيل ساندرز مؤسس محلات الكنتاكي» عندما قوابل بالرفض من أكثر من ألف وسبعة من المطاعم لم يأس ولم يلم أو يترك فكرته مع أنه كان قد تجاوز السبعين من عمره ولكنه تحمل المسئولية وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه. وخالد حسان عبر المانش وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه أنا معاق، بل تحمل المسئولية وقرر أن يكون متميزا في حياته وكانت الرحلة معبة وخطرة إلى أبعد الحدود ولكنه أصر وتحمل مسئولية حياته وحقق هدفه بإذن الله.

ولويس بريل الضرير الذي عاش في الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يلم أحدًا ولم يلم الظروف ولكنه قرر أن يفعل شيئًا يحسن به حياته فتحمل على عاتقه المسئولية وبفضل الله سبحانه وتعالى اخترع أسلوب بريل الذي ساعد وما زال يساعد الملايين من الناس الذي فقدوا نعمة البصر. أما توماس أديسون فلم يشتك أو يلم أحدًا عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف المصباح ورغم السخرية التي لاقاها محاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف المصباح ورغم السخرية التي لاقاها محاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف المصباح ورغم السخرية التي لاقاها محاول عشرة التي لاقاها محاولة للكتشاف المصباح ورغم السخرية التي لاقاها محاول عشرة التي لاقاها محاولة لاكتشاف المصباح ورغم السخرية التي لاقاها محاولة لاكتشاف المحاولة لاكتشاف المحاولة لاكتشاف المحاولة لاكتشاف المحاولة لاكتشاف المحاولة للكتشاف المحاولة لاكتشاف المحاولة للكتشاف الكتشاف الكتشاف

وضياع أمواله لم يترك فكرته بل تحمل المسئولية كاملة واستمر في طريقه حتى حقق هدفه. أما الأخوان جويس فكان عندهم اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران فكانوا يلبسون سترات من الريش ويصعدون فوق الجبال ويقفزون منها لكي يطيروا مثل الطيور وطبعا كانت النتيجة السقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهم اسم الأخوة الجمانين ، ولكنهم لم يستسلموا وتحملوا على عاتقهم مسؤولية الاستمرار حتى حققوا هدفهم الذي تتمتع به البشرية إلى الآن.

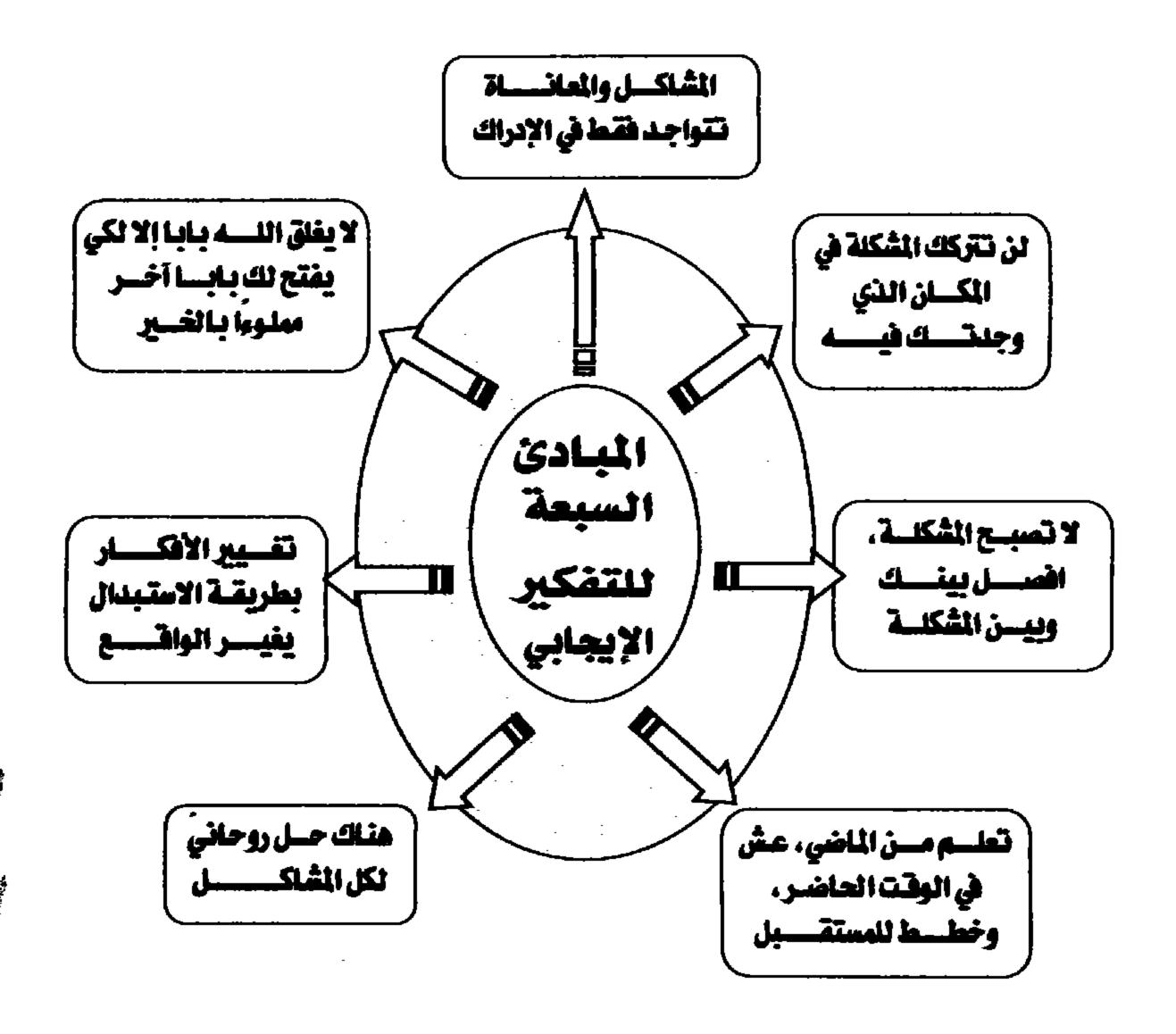
والأمثلة كثيرة لا تحصى من أشخاص عانوا من الفقر والوحدة والسخرية والضياع ولكنهم قرروا جميعا واختاروا وتحملوا المسئولية كاملة حتى حققوا آمالهم وأحلامهم.

والآن جاء دورك أن تتحمل المسئولية كاملة مهما كانت الظروف أو التحديات؟ لماذا؟ لأن الأفضل لك أن تضع كل تركيزك واهتمامك وتستخدم طاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتعيش أحلامك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه في كل ركن من أركان الحياة مسواء كان ذلك الركن روحانيا أو صحيا أو شخصيا أو عائليا أو اجتماعيا أو مهنيا أو ماديا. أن تقرر وتختار أن تتحمل مسؤولية حياتك بتوكل تام على الله مسبحانه وتعالى يضعك على الطريق إلى القمة ويساعدك على الوصول إلى أعلى المستويات.

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معا المبـادئ السبعة للـتفكيرَ الإيجابي.

التفكير الإيمابي والتفكير السلبي

المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي



١- المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك

«ليس الواقع سوى إدراك، فلو أردت تغيير واقع حياتك فابدأ بتغيير إدراكك» فابدأ بتغيير إدراكك، د.إبراهيم الفقي

في إحدى جولاتي في العالم العربي جاءت سيدة في الثلاثينات من عمرها لمقابلتي وقالت بصوت حزين والدموع في عيونها: دكتور إبراهيم أنا متزوجة منذ عشرة سنوات ورزقنا الله عز وجل بثلاثة أطفال وزوجي يعمل تاجرًا ويسافر كثيرا ، ثم سكتت لحظات وقالت: «أريد الطلاق منه وأريدك أن تساعدني على اتخاذ هذا القرار». فسألتها: «هل هو زوجك متزوج من امرأة أخرى؟» فقالت: «لا» فسألتها: «هل هو يضربك؟» فقالت بقوة: «طبعا لا لن يستطيع لو أراد!!» فسألتها: «هل يغب أولاده؟» قالت: «نعم مجبهم كثيرا» فسألتها: «هل ينفق على بيته كما يجب؟» فقالت: «نعم فهو في الحقيقة سخي جدًّا ولا يتركنا محتاجين كما يجب؟» فقالت بنفس لأى شيء». فسألتها: «هل يخرج مع سيدات أخريات؟» فقالت بنفس القوة: «لا أعتقد فهو ملتزم جدا». هنا قلت لها : «دعينا نرى معا ما القوة: «لا أعتقد فهو ملتزم جدا». هنا قلت لها : «دعينا نرى معا ما

ء النكير البمايي والنكير السلي

قلتيه عن زوجك حتى الآن: هو إنسان يحب أولاده ويهتم بهم ، يؤدي مسؤولياته والتزاماته نحوك ونحو أولاده وبيته، لم يتزوج من امرأة أخرى ولا يخرج مع نساء أخريات ولا يضربك وملتزم جدًا ، أليس كذلك؟ ولا يخرج مع نساء أخريات الو أنك تريدين حقا أن تتركيه فتأكدي أن هناك فأجابت: «نعم». فقلت: «لو أنك تريدين حقا أن تتركيه فتأكدي أن هناك مئات من النساء يتمنين الزواج من رجل بهذه الصفات!!!» فضحكت وقالت: «يبدو أنه ليس سيئا كما أدركت!!!» فسألتها: «لماذا أنت غاضبة حقيقة منه؟» فقالت: «لأنه لم يعد يقضي معي وقتًا كما كان في الماضي ولا يقص لي عن مشاكله وأعماله وأصبح لا يتقبل مني أي رأي». ثم قالت: «لكن يبدو لي الآن أنني كنت دائما أنقده وأسخر من أهدافه حتى امتنع عن الحديث معي». فسألته: «هل لازلت تريدين الطلاق منه؟» فقالت بابتسامة هادئة: «لا يا دكتور إبراهيم لأنه إنسان ممتاز وأنا أحبه كثيرا».

فقلت مازحا: «على فكرة هناك شيئ آخر وهو أن عدد النساء في العالم وصل تقريبا إلى ثلاث نساء لكل رجل واحد، فلو استمر الأمر على هذا الحال فسينقرض الرجل ويكون فقط في المتاحف بجانب الديناصور فيقال هذا كان الديناصور وهذا كان الرجل!!! فالمرأة المتزوجة يجب أن لا تفرط في زوجها لأنها لن تجد غيره !!!!! فضحكت وقالت: «لن أتخلى عنه أبدا. !!!!!»

هنا ما اتبعته من أسلوب مع هذه السيدة هو أسلوب «تغيير

الإدراك فساعدتها على توسيع آفاقها فبدلت إدراكها من السلبي إلى الإيجابي. وكما تعرف أن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد.

وما حدث مع هذه السيدة هو أنها ركزت على الشيء السلبي الذي لا تحبه ولا تتقبله في زوجها واستمرت على تكرار هذا التفكير السلبي حتى أصبح اعتقادًا جعلها تصل إلى حد طلب الطلاق وتحطيم علاقة زوجية إيجابية، وأدركت أنها تستطيع أن تحسن من أسلوبها وتكون له سندا وتبعد عن النقد واللوم والشكوى والاستهزاء فتجعله يشق فيها كما كان من قبل.

وبسبب تغيير الإدراك تغير الواقع الـذي كانـت تعـيش فيه مـن الطلاق إلى الحب والاستمرار.

دعني أسألك:

لو أجريت عملية جراحية لشخيص محبط ومكتئب وحياته مليئة بالمشاكل والصعوبات واستأصل الجراحون إدراكه، وأن العملية الجراحية تمت بنجاح وأن صحة هذا الشخص جيدة. هل تعتقد أنه بعد العملية سيكون عنده مشاكل؟ طبعا لا. لماذا؟

لأن كل مشاكله كانت في إدراكه وفي المعنى الذي أعطاه لنفسه عن التحديات وعن أسلوب التفكير الـذي استخدمه لكـي يحلـل المشـكلة

ويعطيها واقعًا، وفي القرار الذي اتخذه في التعامل مع المشكلة وأخـيرا في الاختيار الذي اختاره لكي يتعامل مع المشكلة.

 ~ 9

فلو غيرت إدراكك لمعنى مشكلة ما ، وفكرت فيها على أنها هدية من الله سبحانه وتعالى، وأنه عز وجل قال في كتابه الكريم: ﴿فَإِنَّ مَسعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[الشرح: ٥-٦].

وفكرت في الحل وركزت على الاحتمالات و الامكانيات ستجد أن باب الأمل يفتح أمامك . لذلك لا تدع إدراكك لأى تحد يؤثر عليك لأن هذا الإدراك ليس إلا برمجة سابقة من الممكن أن تكون خاطئة ، فغير إدراكك تغير حياتك لأن المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك.

٢- لن تتركك المشكلة في المكان الذي وجدتك فيه ستأخذك الأسوأ أو الأفضل

«ليس من المهم ما يحدث لحك، ولكن المهم هو ما الذي ستفعله بما يحدث لك» د. روبرت شولر

في كتابه «الله والنفس البشرية» كتب فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي «لن تستطيع حل أي مشكلة بنفس الأفكار التي بدأتها بها لأن هذه الأفكار كانت السبب في وجودها ، لذلك يجب أن تفكر بأسلوب آخر لكي تحل المشكلة». والحقيقة أن أي مشكلة تصادفنا في أي ركن من أركان الحياة ستجعلنا نخرج عن حيز الراحة والاستقرار والأمان ، وتؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها بطريقة أو بأخرى، وهنا نجد الشخص السلبي يفقد التوازن فيفكر بطريقة سلبية وعاطفية ، ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي فيتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة وبذلك تأخذه المشكلة إلى مكان أسوأ مما كانت عليه. أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة

منطقية وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل من أسلوبه ثـم يتصرف بإيجابية ، وبذلك تأخذه المشكلة إلى مكان أفضل مما كان عليه.

كنت في زيارة للجزائر الشقيق لتقديم بعيض أمسياتي وتدريب برنامج قوة الطاقة البشرية وفي نهاية الأمسية الأولى وكانت عن الطريــق إلى الامتياز اقترب مني شـاب في العشـرينات مـن عمـره وألح بإصـرار شديد أن أقابله وبالفعل قابلته وقال لي على الفور: «اعلم يـا دكتـور إبراهيم كم أنت مشغول ومقدر تماما الوقت الذي وضعته لي، ثم قال: «أردت فقط أن أقول لك إنني في السنة الثالثة في الجامعة، من عائلة فقيرة جدا، ولا أملك ثمن الحاسوب الذي يعتمد عليه معظم عملي في الجامعة، وكان من الممكن أن ألوم عائلتي أو الظروف ولكنني فكرت أن أستثمر وقتي بطريقة إيجابية فكنت أذهب إلى «الانترنيـت كافيـه» وأظـل أمام الحاسوب بالساعات حتى تعلمته تماما، ثم قررت أن أستثمر مهاراتي لزيادة دخلي وبالفعل بدأت أعلم الطلبة طريقة استخدامه مقابل مبلغ بسيط ، وفي خلال ستة أشهر اشتريت الحاسوب والآن عندي هدف آخــر وهمو أن أمسافر إلى مصر لكمي أحضر دورة المدرب المحترف المعتمد المي ستقدمها في القاهرة لأنني قررت أن أكون مدربا ناجحا أفيد نفسي ومن حــولى ووطني». ثم قال: «هذا كل ما أردت أن أقوله لك يا دكتور وأنك سوف تسمع عنى قريبا إن شاء الله». وبالفعل مرت الأيام ووجـدت عـادل أمـامى في برنامج المدرب المحترف المعتمد وحصل على شهادته وأصبح مدربًا في التنمية البشرية غير أنه حافظ للقرآن الكريم بأكمله.

والأن دعني أسالك:

- مل كان من المكن أن يركز عادل كل انتباهه على الشكوى أم الإ؟
 - ح هل كان من الممكن أن يصاب بإحباط ويحقد على الناس؟
 - ح وهل كان من الممكن أن يكون مصدر ألم لوالديه ؟

متجد أن الإجابة هي نعم لأنه كان من الممكن أن يركز على السلبيات ولكنه قرر أن يكون ناجحا ولكي يصل إلى هدف كان يجب عليه أن يفكر في الوسائل التي تساعده على تحقيق هدفه فاختار الانترنت كافية، ويدلا من أن يضيع وقته فيما لا يفيده اختار أن يتعلم حتى أصبح ماهرا ثم استمر في استخدام قدراته متوكلا على الله سبحانه وتعالى حتى حقق هدفه.

هذا مثال بسيط لإنسان قرر أن لا يترك الظروف تتحكم فيه وعرف جيدا أنه ليس من المهم ما يحدث للإنسان ولكن المهم حقا هو ماذا يفعل بما يحدث له.

فأبدأ معي من اليوم ولا تلم الظروف ولا الناس ولا الأشياء ولا الحياة لأن ذلك سيجعلك تشعر بأحاسيس سلبية ويبعدك عن تحقيق أهدافك . ضع كل انتباهك فيما تريد بقوة وإصرار وتوكل على الله سبحانه وتعالى وستفاجأ بالنتائج الإيجابية التي ستحصل عليها إن شاء الله.

٣- لا تصبح أنت المشكلة .. افصل بينك وبين المشكلة

«لا توجد مشكلة مهما كانت صعبة في وقتها، لا يستطيع العقل البشري أن يفكر في طريقة حلها» فولتير

ومهما فكرت في نفسك فأنت أقوى مما تتخيل وهده الكلمات قابلني صديقي ريجيس نادو الذي كان في وقتها المدير العام لإحدى فنادق الخمسة نجوم في مونتريال بكندا وكنت أنا مساعد المدير العام. كنت أشعر بخيبة الأمل وأيضًا بالغضب لضياع عقد كبير مع إحدى شركات الطيران يقدر بأكثر من مليون دولار سنويا ولمدة خمس سنوات بسبب تفويضي للمشروع لمدير المأكولات والمشروبات الذي تصرف بأسلوب سلبي مع مديرة العلاقات العامة لشركة الطيران والتي كانت مسئولة عن إمضاء العقد معنا. حاولت أن أتدخل وأنهي الموضوع ولكنها أصرت على إعطاء العقد لفندق آخر ولم تكتف بذلك بل أهانتني شخصيا واتهمتني بالاستهتار والفوضى وأقسمت أن لا تعمل معنا في المستقبل بل وتحث شركات الطيران الأخرى على عدم التعامل معنا. طلبت مقابلة المدير العام وشرحت له الموقف كما حدث وبأنني

أتحمل المسئولية كاملة وقدمت استقالتي وكنت على وشك الخروج من مكتبه ولكنه طلب مني أن أجلس ففعلت ثم قال لـي: «إبـراهيم بسبب أفكارك وخبرتك وأسلوب تخطيطك الاستراتيجي أصبح الفندق من أفضل الفنادق في كندا بل وساعدت الفندق على تحصيل أرباح تعد بالملايين فلماذا تفكر بهذه الطريقة الآن؟» فقلت: «لأنه كان يجب عليَّ أنا شخصيا التعامل مع عقد في هذا الحجم. فقال: لن تستطيع أن تفعل كل شيء في نفس الوقت ولا أن تكون في كل مكان في نفس الوقت وكان يجب على مدير المأكولات والمشروبات أن يتصرف بحكمة وأن يرجع لنا في التخطيط. ثم قال: يبدو أننا لم ندربه تدريبا كافيا ، أما عـن النتائج التي نحصل عليها سواء كانت نجاحًا أو فشلا فهي لا تــــــــ علينـــا شخصيا ثم نظر إلى وقال: «أرجو أن تسحب استقالتك وأن تعرف جيدا من اليوم أن تفصل بينك وبين تحديات الحياة.!!» فوجئت بكلمات المدير لأنه كان يجب علي أن أعرف ذلك جيدا خصوصا بعد كل الدراسات التي درستها في الشريعة الإسلامية والتنمية البشرية وكـل مـا يختص بالقوة الذاتية. شكرته ورجعت إلى منزلي وكما هي عادتي كتبت ما حدث وكيف تصرفت؟ ماذا تعلمت؟ وكيف أتصرف في المستقبل؟ ومنذ ذلك اليوم مهما كانت التحديات أذكر نفسي دائما أنني لست أنا المشكلة لأنني كإنسان معجزات لا حصر لها أما المشكلة فهي نشاط من نشاطات الحياة نتعلم منه فنزداد حكمة وخبرة وتجارب.

العقل البشري يحتوي على أكثر من مائة وخمسين مليار خلية عقلية ، وقد قال د. مايكل روزنبال من جامعة هارفارد إنه لكي يحصي الإنسان عدد خلايا المخ سيحتاج إلى أكثر من خمسة آلاف سنة، وأن العقل البشري أسرع من سرعة الضوء، وأنه عنده القدرة أن يخـزن أكثـر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة. عيناك عندها القدرة على أن تميـز أكثر من عشرة ملايين لون في الحال. حاسة الشم عندها القدرة على التعرف على أكثر مـن خمسين ألـف رائحـة مختلفـة في الحـال، وحاسـة التذوق عندها القدرة على التعرف على الأشياء الباردة أو الساخنة، الحلوة أو المرة، وعلى كل التفاصيل التي تختص بالطعام، وقلبـك يعمــل بمعجزات لا حصر لها ويدق أكثر من مائة ألف مرة يوميا بـدون أن تفكر، وطاقتك قال عنها «نايت أنـد جيـل» في أشـرطته «كـن رائـدا في حقلك»: إن طاقة الإنسان لو توصلت ببلد يمكنها أن تولد كهرباء لمدة أسبوع كامل! تخيل؟. كل هذه القدرات وأكثر منها بكثير هو أنــت وأنــا وكل إنسان على وجه الأرض، فهل تعتقد أن كل هذا يصبح مشكلة؟ كل هذا يصبح تحديًا؟ طبعا لا لأن المشكلة ليست إلا حالة من حالات ونشاطات الحياة يجب وضعها في حجمها الطبيعىي ثــم التعامــل معهــا بهدوء حتى نصل إلى الحل المناسب. لذلك كن حذرا من أن تمتلك

ستقوله لنفسك أو للآخرين بعد كلمة: «أنا» لأنها تعنى كـل شــيء وفي كل مكان وزمان وبكل مادة وبكل طاقة. فعندما تقول: «أنا فاشل» هــذا يعني فاشل في كل مكان في هـذا الكـون وفي كـل وقـت وزمـان وبكـل الأفكار واللغات وبكل طاقة حتى الطاقة الروحانية، وطبعا هذا التعميم مستحيل ، لذلك كن حريصا وأنت تقول «أنا» لأن بعدها يكون اعتقـاد ويسبب لك تحديات لا حصر لها. فكن مدركا لكلمة أنا ولا تقل أي شيء يكون سلبيا بعدها بل قل شيئًا يدعمك ويقويك مثل «أنا واثق من نفسي» أو أنا أتحكم في وقتي، أن مبتكر وأستطيع إن شاء الله إيجـاد حــل لأي مشكلة مهما كانت. بذلك أنت تغذي عقلك وذهنك بغذاء إيجابي فيكون سندا رائعا وإيجابيًا لك في حل أي مشكلة مهما كانت صعوباتها، وقد قال العالم والكاتب الأمريكي مارك تـوين: «الحيـاة لا تتكـون مـن وقائع أو حقائق أو نتائج ، ولكنها تتكون من الأفكار الـتي تنســاب مــن عقل الإنسان». وفي الحقيقة أن الأفكار التي نستخدمها في التركيـز علـى أي مشكلة هي السبب في الأحاسيس وأيضًا في السلوك والنتائج الـتي نحصل عليها، فما تزرعه من أفكار في حديقة عقلك تحصده في النتائج التي تحصل عليها. وقد قال الكاتب الأمريكي ستيفن كوفي مؤلف كتاب العادات السبع: «الأسلوب الذي نفكر فيه في مشكلة في الحقيقة هو المشكلة». فالمشكلة ليست إلا نتيجة شيء حدث سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًا ، فمهما بحثت ستجد أن جـذور هـذه النتيجـة هـو الـتفكير. فالفكرة التي تفكر فيها تمتلك وقتك وطاقتك في هذا الوقت وتؤثر على

نتائجكُ وواقع حياتك، لـذلك يجب علينا أن نكون حريصين كـل الحرص ونحن نختار أفكارنا ، ونفكر في الأفكار التي تساعدنا على تحقيق أهداف حياتنا.

ابدأ من اليوم واكتب على الأقل ١٠ أشياء تعرفها عن الهبات التي وهبها الله سبحانه وتعالى لـك.. استخرجها من القرآن والأحاديث النبوية ومن العلوم المختلفة، الغرض هنا هو أن تكتب بحثًا يفيدك ويفيد الآخرين. لخص بحثك في أفكار تبدأ من أعلى الرأس نازلا إلى أسفل.

بعنى أن تبدأ من أعلى الرأس بالمخ: فتجد مثلا أنه يحتوي على أكثر من ١٥٠ مليار خلية عقلية، أسرع من سرعة الضوء وهي ١٨٦ ميل في الثانية الواحدة، عنده القدرة على تخزين أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة... الخ. ثم انزل إلى الأذنين ثم إلى العينين ثم الأنف ثم الفم واستمر حتى تصل إلى أسفل الأرجل. أؤكد لك أنك ولو فعلت هذا البحث سيزيد إيمانك بالله عز وجل ولن تقول (أنا) ثم تتبع الجملة بشيء سلبي لأنك أصبحت عالما بقدراتك اللامحدودة التي أعطاها لك أكرم الأكرمين الله سبحانه وتعالى. ستستطيع جيدا أن تكون تفصل بينك وبين المشكلة لأنك أكبر وأقوى وأروع من أن تكون مشكلة وتذكر قول الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم.

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الإنسان فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾







٤- تعلم من الماضي . . عش في الوقت الحاضر . . وخطط للمستقبل

«ما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية، وعيشتك في الوقت الحاضر بحب تام لله سبحانه وتعالى تجعل من الماضي حلما من السعادة، ومن المستقبل رؤية من الأمل»

د.إبراهيم الفقي

هل سُمعت أحدا يقول: إن ماضيه هو السبب في تعاسته؟ أو: إنه خسر كل شيء ولم يعد لديه أي شيء؟ أو أن طلاقه كان السبب في عدم ثقته في أحد وإنه لن يتزوج مرة أخـرى؟ أو: إن طـرده مـن عملـه كـان ظلما وهو سبب فشله الآن؟ أو تجد طالبًا يقول: إن المستقبل مظلم وإنه لن يجد عملا مثل زملائه الذين تخرجوا السنة الماضية؟ الحقيقة أن معظم الناس يشكو من الماضي أومن المستقبل! وكلاهما غير موجود في الوقت الحاضر!! فالماضي انتهي بكل ما حدث فيه ولن تستطيع أن تعود إليه أو أن تغيره ولكنك تستطيع أن تدرك أحداثه على أنها خبرات وتجارب ومهارات لأنها في الحقيقة كذلك. في برنامجي عـن قـوة الطاقـة البشـرية سألت الحاضرين إن كان أحدهم يعاني من شيء سلبي حدث له في

الماضي؟ فوجدت الجميع يرفع اليدين وعلى وجههم ابتسامة عريضـة!! فسألت أحدهم وكان رجـلاً في الأربعينـات مـن عمـره أن يحـدثنا عـن التحدي الذي عاني منه في الماضي فرد قائلا: «خسـرت كـل أمـوالي في الاستثمار في مشروع كان من المنتظر له أن ينجح ولكن شركائي نصبوا عليُّ فخسرت كل شيء ومن يومها وأنا لا أثق في أي إنسان وأخاف أن أستثمر مرة أخرى». فسألته: «هل يمكنك أن تقول لي ما الـذي تعلمتـه من هذه التجربة؟» فقال: «تعلمت أن أخطط بطريقة أفضل وأن تكون المعاملة مع أي شريك واضحة مع أخذ كافة الضمانات الشخصية وأن أكون حريصا جدًّا في التكاليف والمصروفات وأن يكـون التسـويق علـى يد مختصين في مجالهم». فسألته: «هذا معناه أنك تعلمت كثيرا جدًا من الماضي؟» فقال: «نعم». فسألته: «لو رجع بك الـزمن إلى الماضـي، هـل تتصرف بنفس الطريقة السابقة؟» فرد بسرعة وقال: «طبعا لا سأكون حريصا جدًّا في كل التفاصيل وسأقيم الموقف يوميـا وأقـوم بتعـديل أي شيء يجب تعديله على الفور ثم أنفذ التعديل بحرص شديد وأوزع المسؤوليات حسب خبرات وتجارب الشخص وليس على العلاقات الشخصية». فسألته مبتسمًا: «هذا يعني أنك تعلمت كثيرًا جدًّا بسبب ما حدث لك في الماضي؟» فقال: «نعم». فقلت: «إذن لولا الماضي لما أصبحت بهذا الحرص وهذه القوة أليس كذلك؟» فقال: «نعم». فقلت: ﴿إِذِنَ المَاضِي كَانَ أَحْسَنَ شَيَّءَ حَدَثُ لَكَ فَلُولًاهُ لَمَّ أَصِبَحَتَ قُويًا﴾. فهز رأسه موافقا وقال: «أعتقد أنني أدركت الوضع كله على أنه فشل ولكنى

(e)

الآن أراه على أنه خبرات ومهارات لم يكن لي أن أتعلمها لولا ما حدث لي، ثم قال: «أعتقد أن ما حصل لم يكن أكثر من تجربة من تجارب الحياة وليس فشلا».

هذا رأى أحد الحاضرين الذي كان ينظر إلى الماضي على أنه سبب فشله ولكنه عندما أدرك القدرات التي تعلمها بسبب تجربته في الماضي أصبح الماضي صديقًا حميمًا فلولاه لما أصبح قويا.

والحقيقة أنه لا يوجد ما يسمى فشلا بل نتائج فلو كنت غير راضٍ عن النتائج التي حصلت عليها في أي شيء في أركان حياتك، لاحظ ما حدث وقيمه وعدل في أسلوبك ثم ضع خطتك الجديدة في الفعل واستمر على ذلك حتى تحصل على النتائج التي تهدف إليها.

أما عن المستقبل فاسأل نفسك هذه الأسئلة:

١- ما هو أسوأ شيء يمكن أن يجدث لي؟

٢- ما هو أفضل شيء يمكن أن يجدث لي ؟

ويذلك فأنت تفكر تفكيرا منطقيا وليس شعوريا وتخطط لأسوأ الاحتمالات فتكون مستعدا لو حدثت فعلا. وقد جاء لي في عبادتي في مونتريال شاب فرنسي في العشرينات من عمره وعند المقابلة قال لي: إنه حصل على عقد عمل لمدة سنتين في باريس ولكنه يخاف أن يفشل لأنه لم يسافر من قبل خارج كندا ولا يشعر بالثقة في نفسه. فسألته: قما

الفكر البوابي والتفكير السلبي

هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث لك؟؟ فقال: «لا أستطيع أن أتكيف مع الحياة هناك ، وأكون في حالة نفسية سيئة بما قد يؤثر على إنتاجي في العمل فأخسر عملي؟؟ فسألته: «ثم بعد ذلك ما الذي من الممكن أن يحدث؟؟ فقال: «سأعود إلى مونتريال وأعمل من جديد في مجالي أو أعمل مع والدي في التجارة، فقلت: «وما هو أحسن شيء من الممكن أن يحدث لو سافرت؟» فقال: «أن أتأقلم مع الوضع وأنجح في عملي وأكمل دراساتي في جامعة السيريون في باريس وأسافر إلى كل بلاد أوروبا، فسألته: «وما الذي تشعر به في داخلك الآن تسافر أم لا؟» فقال: «أسافر» فقلت: «ولو حدث أنك لم تتأقلم وخسرت العقد؟» فقال: «لن أسمح بذلك وسأبذل كل جهدي لكي أنجح وإن لم أحقق ما أريد سأعود هنا وأعمل مع والدي الذي طلب مني أكثر من مره أن أساعده في إدارة أعماله».

وهذا مثال آخر للخوف من المستقبل وكيف تستطيع أن تحوله ليعمل لصالحك.

معظم الكتب التي تتكلم عن الأهداف تحفز الناس على التخطيط والتنفيذ لتحقيق الأهداف ولمستقبل أفضل. طبعا هذا شيء رائع لأنه بدون هدف يشعر الإنسان بعدم وجود معنى لحياته مما يسبب له الاكتئاب والإحباط والشعور بالضياع، لذلك فالهدف مهم. المشكلة هنا هي أن الهدف في المستقبل فماذا أفعل مع الماضي وكيف أعيش هذه

اللحظة حتى يأتي وقت تحقيق الهدف؟ لذلك لكي تستطيع أن تبني مستقبلا مشرقا يجب أولا تنظيف الماضي من الأفكار والتركيز السلبي، والأحاسيس والاعتقادات السلبية. ومن هنا عِش الحاضر بكامل معانيه ووطد علاقتك بالله سبحانه وتعالى ورتب أفكارك وقيمك ومن هنا تبني مستقبلك.

تستطيع أن تنظف الماضي بأن تسأل نفسك دائما: ما الذي تعلمته من الماضي؟ ولو حدث أن رجع بي الزمن إلى الماضي كيف أتصرف بطريقة مختلفة؟ اكتب كل المهارات التي تعلمتها من التجربة التي حدثت في الماضي وأكتب كيف تتصرف لو واجهت نفس التحدي مرة أخرى وبذلك فأنت تجعل عقلك يدرك الماضي على أنه مهارة وقوة بدلا من ضعف وضياع.

أما عن الحاضر فعشه إيجابيًا بكامل معانيه، عشه بحب تام لله سبحانه وتعالى لأن هذه اللحظة من الممكن أن تكون آخر لحظة في حياتك فلا تعشها على الأحاسيس السلبية من الماضي ولا في انتظار لمستقبل من الممكن أن لا يأتي!! وبذلك فأنت تعيش المعادلة بطريقة متزنة. بذلك فأنت تجعل من الماضي حلما من السعادة ومن المستقبل رؤية من الأمل. طالما أنك تعيش هذه اللحظة حبا صادقا لله سبحانه وتعالى.

٥- هناك حل روحاني لكل المشاكل

﴿ وَمَن يَّتَقِ اللهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجً ا ﴿ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ ﴾ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ ﴾ القرآن الكريم

في زيارة لي في إحدى البلاد الخليجية كنت أقدم أمسية جماهيرية بعنوان «كيف تخطط وتحقق أهدافك» وبعد الانتهاء من الأمسية اقترب مني رجل في الخمسينات من عمره وكان يبدو على وجهه أنه مصاب بشلل في النصف الأيسر من الوجه وقال لي: «هل من المكن أن تساعدني في مشكلة الشلل الذي تراه واضحا في وجهي؟» فسألته: «منذ متى أصبت بالشلل؟» فقال: «منذ حوالي سنتين» وقال: «كنت أدخن بشراهة وأعمل لساعات طويلة وكنت من النوع الذي يغضب لأتفه الأسباب» ثم قال: «أصبت بالشلل فجأة وبدون مقدمات». فسألته: «ماذا فعلت لكي تتخلص من هذا الشلل؟» فقال: «لم أترك طبيبا أو استشاريًا نفسيًا إلا وطرقت بابه ولكن مع الأسف لم ينفع معى أي شيء واستمر معي الشلل بل وزادت الآلام في وجهي مما سبب لي الانقطاع واستمر معي الشلل بل وزادت الآلام في وجهي مما سبب لي الانقطاع عناما عن العالم، ثم قال بصوت حزين: «جئت إليك اليوم آملا أن أجد عندك الحل» فسألته: «ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟» فقال خي

وكنت ملتزما، أصلي وأصوم أزكبي وأساعد الناس ولكن من كثرة المذاهب والتعقيدات والأراء المتضاربة التي كانت حولي بعدت تماما عن الخط الروحاني، فبلا أصلي وليس لبي أي ارتباط روحاني من أي نوع!!، فسألته: «منذ متى وأنت بعيد عن الخط الروحاني؟، فقال: «منــذ حوالي سنتين!! ، فقلت له: «أريدك أن تقول الجملة متكاملة ، فقال: «أصبت بالشلل في وجهي منذ سنتين وبعدت تماما عن الخط الروحـاني منذ سنتين! " ثم سألني بدهشة: «هل تعتقد يا دكتور إبراهيم أن هذا هـو السبب في الشلل؟ افقلت له: «ما رأيك لو ترجع اليوم لبيتك وتصلي ركعتين لله سبحانه وتعالى وتدعوه من قلبك أن يشفيك؟، فمشى الرجل وفي اليوم التالي جاء مسرعا لمقابلتي وقال: الن تصدق ما حدث لـي يـا دكتور، عندما رجعت بالأمس إلى منزلي فعلت ما طلبته مني وصلبت وبكيت ودعوت الله عز ورجل أن يتوب على ويشفيني ثـم نمـت، وفي الصباح وجدت أن الألم والشد الذي كان موجودا في وجهي قد اختفى تماماً». فسألته: «وما هو رأيك في ذلك؟» فقال: «شفاني الله عز وجـلًّا. فقلت له: «كما ترى أنك طرقت الأبواب كلها ما عدا الباب الوحيد الذي يوجد فيه العلاج وهو الله سبحانه وتعالى فأنت أخذت بالأسباب ولم تلجأ إلى صاحب الأسباب، لجأت إلى المخلوق ولم تلجأ إلى الخالق، بحثت عن الحل في الدنيا ونسيت أن الحل روحاني، ثم اقتربت من الرجل وقلت له: «أرجو أن يكون ما حدث درس لك فكن متصلا بالله سبحانه وتعالى وتأكد من أنك ستشفى تماما إن شاء الله، لأن كل تحـدى

الفكر البمايي والفكير السلبي

من تحديات الحياة ليس إلا هدية من الله سبحانه وتعالى لكي يقربنا منه أكثر وأكثر ،ونعرف أن هناك حلا روحانيا لكل المشاكل.

هذا مثال بسيط يوضح لنا أن الشخص الذي يرتبط بالذات السفلى ويضيع في الدنيا ويعتقد أنه منفصل عن الخالق عز وجل وأنه يستطيع أن يجد العلاج لأى حالة مرضية أو نفسية عند الناس يجد نفسه في حلقة مفرغة وأن حياته مملوءة بالمشاكل والتحديات. والحقيقة أن الأمثلة على ذلك كثيرة فنجد أن حالات الانتحار والطلاق والاكتئاب وأمراض السرطان والقلب والمخ تنتشر على الرغم من وجود تقدم علمي لم يكن موجودا من قبل! لماذا ؟ لأن هؤلاء الناس اعتقدوا أن الحل في أيديهم هم طالما أن عندهم المال أو التقدم العلمي.

ولكن عندما نتوكل على الله عز وجل حق التوكل، نجد الحل لكل المشاكل مهما كانت صعبة، وهنا أنشد جعفر بن شمس الخلافة في الآداب: ولرب نازلة يضيق بها الفتى ذرعا وعند الله منها المخرج ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت أظنها لا تفرج

وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز: ﴿ وَمَن يَتُوكُلُ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ﴾ ﴿ وَمَن يَتُوكُلُ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ﴾ وقال أيضًا: ﴿ وَمَن يُتَقِ اللهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ﴿ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لاَ

الإراثاني الفكر البمايي

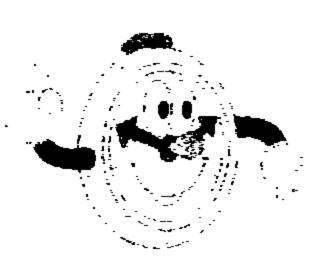
يَحْتَسبُ ﴾





فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل بشرط أن تضع كل إمكاناتك ومصادرك وقدراتك اللامحدودة في الفعل فبذلك أنت تتوكل عليه حق التوكل وتعرف جيدا أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا. فمهما كانت المشكلة التي تواجهك، سواء كانت في المال أو في الصحة أو العمل أو الناس أو العائلة، فكر إيجابيًا وضع تركيزك في الحل وتوكل على الله فبذلك يصبح تفكيرك روحانيا، وستفاجأ كيف يجعل الله سبحانه وتعالى لك غرجا فتجد أشياء إيجابية تحدث لك لم تكن تتوقعها.

فاعرف جيدا أن هناك حلا روحانيا لكه اطشاكل.



ء ﴿ النَّفَكِيرُ الْبِمَانِي وَالْتَفَكِيرُ السَّانِي



٦- تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع .. والفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا

نادية سيدة في الأربعينات من عمرها كانت تعانى من زيادة كبيرة في وزنها، وحاولت كل شيء من النظم الغذائية المختلفة إلى عمليات الشفط ولكن دون جدوى. نصحها أحد الاستشاريين الرياضيين أن تتبع نظامًا رياضيًا وغذائيًا يتماشى مع أسلوبها في الحياة، وبالفعل بدأت نادية وكانت النتائج أكثر مما كانت تتوقع ولكن بعد أسبوعين من البداية فقدت حماسها وعادت كما كانت بل وزاد وزنها عما كان عليه من قبل. وفي يوم جاءت لزيارتي في عيادتي وقصت لي ما حدث لها. فشرحت لها أنها لم تنجح بسبب محاولتها تغيير الشكل الخارجي بـدون أن يحـدث تغيير داخلي في صورتها الذاتية وكيف يراهـا المـخ داخليًّا، وتقـديرها الذاتي بأنها تستحق فعلا أن تحقق هدفها وأنها تقدر نفسها تماما بدون شروط، واعتقادها عن نفسها وأنها قادرة فعلا على تحقيق أهدافها. شرحت لها كيفية تكوين مفهوم ذاتي جديد يكون هو الأساس الـذي نبني عليه تغيير السلوك. بدأنا، وطلبت منها إن كانت تريد فعـلا التغـيير فعليها أن تبدأ في تغيير نظام حياتها وتنفذ البرنامج الذي سأضعه لها ، ثم استخدام التنويم بالإيحاء وقوة الطاقة البشرية لإحداث التغيير في العقل الباطن. وافقت نادية وبدأنا البرنامج وفي الأسبوع الأول استطاعت نادية أن تنزل سبعة كيلوجرامات من وزنها فكانت في منتهمي

9

السعادة بالتغيير الذي حدث في حياتها وفي أقبل من ستة شهور كان التغيير في مفهومها النداتي متكاملاً فأصبحت تأكل الطعام الصحي وتمارس بعض التدريبات الرياضية التي علمتها إياها وأيضًا أساليب التنفس التي تساعدها على التخلص من الدهنيات الزائدة واستطاعت نادية أن تحقق هدفها بعد أن أحدثت التغيير في الداخل أولا وأصبحت ترى نفسها بوزنها المناسب وتعتقد أنها تستحق السعادة والراحة، وكانت تمارس التأمل والتنويم بالإيجاء الذاتي يوميا وأصبحت حياتها متزنة في كافة أركان حياتها.

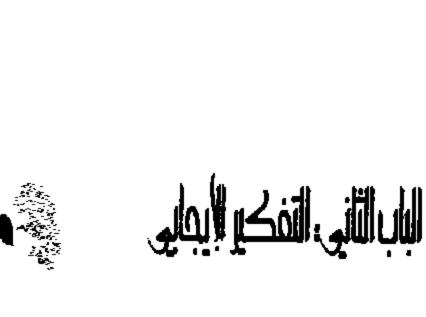
والأن دعني اسالك: لاذا لم يحدث التغيير من قبل؟ نعم، لأنها لم تحدث التغيير من الداخل وأيضًا لأنها كانت تفعل نفس الشيء وهو الاعتماد على الأساليب العلمية المختلفة دون أن تبذل هي المجهود المطلوب لكي تحصل على ما تريد. ولكن عندما استبدلت الأفكار السلبية التي كانت مخزنة بداخلها والتي سببت لها صورة ذاتية سلبية فأصبحت ترى نفسها داخليًا سعينة ودعم هذه الصورة الذاتية اعتقادها الذاتي بأنها حاولت أكثر من مرة ولم تنجح لذلك لو حاولت مرة أخرى فستحصل على نفس النتيجة وهي الفشل، فأصبح تقديرها الذاتي ضعيفًا ولم تعد تتقبل نفسها بل وكانت تتفادى مقابلة الأصدقاء والأقارب بسبب هيئتها الخارجية ، وأصبحت شديدة الحساسية لأى والأقارب بسبب هيئتها الخارجية ، وأصبحت شديدة الحساسية لأى

ه النكر البولي والنكر السلي

سببت لها الواقع السلبي الذي كانت تعيش فيه، ولكن عندما استبدلت هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية استطاعت أن تغير صورتها الذاتية وأصبحت ترى نفسها بوزنها الجديد وأصبح اعتقادها الذاتي أنها فعلا تستطيع أن تحقق هدفها، وأصبحت تقديرها الذاتي قوة فأصبحت تتقبل نفسها وشكلها فبدأت تخرج للحياة وتقابل الأصدقاء والأهل والمعارف ، وأصبحت تعيش حلمها بسعادة تامة بل وأكثر من ذلك، أصبحت نادية مدربة في التنمية البشري متخصصة في العلاج بالطاقة البشرية وساعدت الناس على تحقيق أهدافهم وعرفت نادية أن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا وأنه إذا كان أي إنسان يريد أن يحدث تغييرا إيجابيًا في حياته فعليه أولا أن يحدث التغيير في أفكاره فيستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية لأن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا.

لذلك إذا كنت تريد حقا أن تحدث تغييرًا إيجابيًا في حياتك فابدأ في التغيير من الداخل وهنا نجد أن الله سبحانه وتعالى بعظمته وحكمته يقول في القرآن الكريم:

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقُومٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾





٧- لا يغلق الله سبحانه وتعالى بابًا إلا لكي يفتح بابًا أفضل منه

«أحيانا يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا بابًا لكي يفتح لنا بابا آخر أفضل منه، ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلا من باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه».
د.إبراهيم الفقي

عندما كنت أعمل في إحدى الفنادق في مونتريال بكندا وحصلت على جائزة العامل المثالي وكانت الجائزة مبلغًا بسيطًا من المال وتذكرتين للسفر إلى أوروبا لمدة أسبوعين، وانتظرت أكثر من شهر للحصول على الجائزة ولكن لم يخطرني أحد بأي شيء ، فسألت مديري المباشر الذي نفى معرفته لأي شيء يخص الجائزة فطلبت مقابلة المدير العام وعند المقابلة والسؤال عن جائزتي رد على المدير بهدوء تام وقال: «أن الإدارة العليا قررت إلغاء الجائزة لهذا العام»، فكان من الطبيعى أن أعرف الأسباب فرد وقال: «بسب جنسيتك!!!» فكانت دهشتي مصحوبة بالغضب وقلت في نفسي هذا الرجل الظالم يتكلم عن التفرقة العنصرية بدون أي تحفظات ، فلم أتقبل الوضع وقمت بتقديم استقالتي فطلب

ء ﴿ النكر الايماني والنفكر السليح

مني رئيسي المباشر أن أمهله أسبوعين حتى يجد بديلا لي ووافقت واعتقدت أن الأمر انتهي عند هذا الحد. وفي يوم طلبني مدير الأمن في الفندق وقال لي إنني متهم بإضافة البقشيش على فاتورة الزبون فنفيت الاتهام وطلبت رؤية الفاتورة ولكنه لم يوافق فطلبت من نقابة العمال أن تبحث في الموضوع وبالفعل تم التحقيق وعين خبير في الخطوط واتضح أن الخط ليس خطي وطلبت مني النقابة أن نرفع دعوى قضائية بالتفرقة العنصرية ضد الفندق فرفضت وطلبت مقابلة المدير العام وفي مكتبه أطلعته على قانون الحقوق الشخصية في كندا وأن التفرقة العنصرية تعتبر جريمة يجاسب عليها القانون بشدة.

ثم نظرت في عينيه وقلت له: «لن أقاضيك يا مدير الفندق ولكنني أؤكد لك أنني سأكون مديرًا عامًا مهما كانت الظروف ومهما طال الزمن بإذن الله». خرجت من مكتبه ومن الفندق وفي الطريق إلى بيتنا المتواضع جدًّا كنت أفكر وأنا أبكي، ماذا أفعل؟ هل أعود إلى مصر أم أستمر في الكفاح؟ ماذا أفعل الآن وأنا لا أملك أي شيء وكيف أعول عائلتي الصغيرة المكونة من زوجتي وابنتيًّ التوأم. فجأة سمعت صوتا بداخلي يقول لي تذكر أن الله سبحانه وتعالى لا يغلق بابا إلا لكي يفتح بابا أكبر وأفضل لأنه أكرم الأكرمين وهو لا يضيع أجر من أحسن عملا. رجعت إلى منزلى ولم أقل لزوجتي أي شيء ولكنني بدأت على الفور في البحث عن عمل ولم أجد ولكنني لم أيأس وكنت أبحث لمدة عشر ساعات يوميا وبعد أربعة أيام وجدت عملا متواضعا في مطعم



صغير كحارس ليلي وكانت مواعيد عملي من الثانية عشر مساء وحتى الرابعة صباحا فوافقت وبدأت ولكن دخلي كان بسيطا جدًّا فبحثت عن عمل آخر ووجدت في فندق من الفنادق كمساعد جرسون، وكانت ساعات العمل من الخامسة حتى العاشرة مساء فكنت أرجع لبيتى أرتاح لمدة ساعتين ثم أعاود العمل كحارس في المطعم الصغير وبذلك بفضل الله سبحانه وتعالى لم أحتج لأحد وكان دخلي متواضعًا ولكنه

بفضل الله سبحانه وتعالى لم أحتج لأحد وكان دخلي متواضعًا ولكنه كان كافيًا لي ولعائلتي. وبعد شهرين من العمل قررت تكملة دراستي فالتحقت بجامعة كونكورديا بمونتريال ودرست إدارة السياحة والفنادق انتساب. ومرت الأيام وحصلت على الدبلوم بمجموع خمسة وتسعون في المائة وبمرتبة الشرف الأولى. فقررت أن أبحث عن عمل آخر فوفقني الله سبحانه وتعالى ووجدت إعلانًا عن مساعد مدير مطعم في شركة تسمى كارا وهي تدير وتملك عددًا كبيرًا من المطاعم والفنادق وتمد الطائرات بوجبات المسافرين وبفضل الله حصلت على الوظيفة.

وبدأت وحققت للشركة دخلا كبيرا وزيادة عالية في الأرباح فتم ترقيتي إلى مدير للمطعم ثم إلى مدير لخمسة مطاعم ثم مساعد للمدير العام ثم مدير عام لمنطقة مونتريال وكنت في منتهي السعادة وأعمل وأدرس لما يزيد عن ثمان عشرة ساعة يوميا وحصلت على دبلوم من معهد الفنادق بمونتريال و آخر من الولايات المتحدة الأمريكية، ومع أنني كنت في وضع جيد بفضل الله عز وجل إلا أن طموحاتي كانت في العمل في فندق خمسة نجوم لكي أحقق حلمي وأصبح مديرًا عامًا

ه النكر البابي والنكر العليم







وبالفعل قدمت في فندق «ريجنسي هايت» في وظيفة مدير المطاعم الدائرية ثم تدرجت في الوظائف حتى وصلت إلى الإدارة العليا وحققت حلمي وهدفي بفضل الله سبحانه وتعالى. ولم أكتف بل خططت لكي أحصل على جائزة أفضل مدير في أمريكا الشمالية وبالفعل التحقت وقدمت ولكنني لم أوفق في المرة الأولى ولكنني كنت مصرا حتى حصلت على الجائزة في عام ١٩٩٠. كما ترى أن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه الكريم.

> ﴿ وَمَن يَّتُوكُلُ عَلَى الله فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ﴾ وقال أيضًا: ﴿إِنَّا لا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً ﴾.

وبعد مرور أكثر من ست عشرة سنة على كل ذلك أفكر في نفســـى كيف أن الله سبحانه وتعالى عندما يغلق بابا فهو يغلقه لأنه لم يعد مفيـدا لنا، وقد يسبب لنا مشاكل و تحديات أكبر مما كنا نتخيل ، ويفتح لنا بابــا آخر أفضل وأحسن من هذا الباب ، لأن الله سبحانه وتعالى يريد بنا اليسر ولا يريد بنا العسر وهو أكرم الأكرمين.

وما حدث لي حدث لأحد أصدقائي الـذي كـان يعمـل في وظيفـة المدير العام لأحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال وكان يعمل لأكثر من خمس عشرة ساعة في كل يـوم وفي عطلة نهايـة الأسبوع كـان ينـام في الفندق مع عائلته وكانت نتائجه جيده ولكن الإدارة العليا كان لهـــا رأي آخر وأقالت صديقي من عمله فأصبح في حالـة نفسـية يرثـى لهـا ومـن





حدة الصدمة أصيب بجلطة في المخ ولكن بفضل الله عز وجل لم يحدث له شيء خطير، وعندما خرج من المستشفى بدأ في البحث عن عمل فوجد العمل في فندق جديد أربع نجوم به فقط مائة غرفة فقبل العمل به. وكما هي عادته عمل بجهد وبراعة عالية في التسويق فزادت أرباح الفندق مما جعل أصحابه يطلبون من صديقي أن يكون شريكا لهم بجهده وبراعته فوافق على الفور وفي خلال خمس سنوات أراد الشركاء أن يبيعوا لهم نصيبهم في الفندق فوافق واتفق الطرفان على أسلوب المدفوعات وأصبح صديقي صاحب هذا الفندق.

كنا نتكلم معاكيف أن الإنسان لا يصبر على التحديات التي تواجهه في رحلة حياته ويشعر بالقلق والخوف ، ولكن مع مرور الوقت يجد أن التحدي الذي واجهه ليس إلا بركة من الله سبحانه وتعالى وأن الباب الذي أغلقه الله كان في صالحنا وبدلا منه يفتح لنا بابا جديدا علوءا بالخير.

فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى وكن مصرا على تحقيق أهدافك، ولو أغلقت أمامك جميع الأبواب فلا تيأس واستمر في الكفاح والصبر وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملا، ولا يضيع أجر الصابرين، وسيفتح لك بابا أفضل مما كنت تتخيل لأنه أرحم الراحمين وأكرم الأكرمين.





في برنامج تليفزيوني سألني المذيع هذا السؤال:

بعد كل هذه الرحلة الطويلة التي أخذت منك أكثر من ثلاثين عاما من الخبرة والدراسات والسفر حول العالم وما تعلمه للناس. هل من الممكن أن تشعر بأحاسيس سلبية؟ هل من الممكن أن تفكر أنت شخصيا في أفكار سلبية؟

فقلت له: لن أكون إنسانًا إن لم يخطر على بالي الفكر السلبي ولكني ألاحظه وأفكر في السبب في وجوده وأتعرف على الرسالة والدرس الذي يحتويه وأتعلم منه ثم أحوله إلى تفكير إيجابي نافع يساعدني على التغيير الإيجابي. فكل فكرة مهما كانت سلبية تحتوي على درس محدد يساعدك على النمو والتقدم ، فمثلا اتصل بنا شخص وطلب أن يكون عمثلاً لنا في إحدى البلاد العربية وطلب أن يقابلني شخصيا، وبعد السؤال عنه قررنا المقابلة. كان شابا في أواخر العشرينات من عمره متحمسا لدرجة عالية، وسألته عن نفسه فقال: «إنه متزوج وعنده طفل واحد وإنه ملتزم ومتدين معتدل، وإن أمله أن يكون عمثلا لنا في بلده». أعجبت بأفكاره وأسلوبه الإيجابي وطموحاته وطلبت منه أن يمهلنا مدة أعجبت بأفكاره وأسلوبه الإيجابي وطموحاته وطلبت منه أن يمهلنا مدة

ووعدني بأنه سيفعل كل ما في وسعه لكي يحافظ على اسم الشركة ويحقق نجاحا أكبر من أي ممثل لنا في العالم! سلمت عليه وشكرته على الحضور، وبالفعل استشرت فريق العمل وقررنا أن نعطيه الحقوق لتمثيل شركتنا في بلـده فأخبرنـاه بـالقرار فكـان سـعيدا لأبعـد الحـدود والتقينا ووقعنا عقد الاتفاق. ثم مضى على العقد أكثر من شهرين ولم ينفذ هذا الشاب أي بند من بنوده بل وكان يتصل بنا ويعدنا بأشياء كبيرة ثم يعود إلى عدم التنفيذ!!! فوجئنا جميعا بأسلوبه الـذي لم نجـد لــه أي مبرر فهو الذي طلب عقد التمثيل وهو الذي بذل مجهودا كبيرا أفكر في نفسي كيف أنني في سني هذا وبعد كل التجارب والخبرات الـتى مرت بي والناس الذين تعاملت معهم، سواء كانوا أجانب أو عربًا وعلى كل المستويات، أقع في مثل هذا المطب!!!! كانت لأفكاري سلبية ما جعل تركيزي سلبي وأحاسيسي سلبية ، ولكن كعادتي لم يستمر هـذا التفكير إلا دقائق، ثم بعدها بدأت أقيم الموقف وفكرت في التحدي وفي الاستفادة التي حصلت عليها فوجدت أن المثل العربي الذي يقول: «أعطِ العيش لخبازه ولو أكل نصفه» سليم تمامـا وكـان علـيُّ أن أعطـي الملف إلى المستشار القانوني للتعامل مع العقود ويعطينا رأيه القانوني في هذه المسائل ثم المتابعة في حالة الخروج عن نصوص العقد. ومن ناحيـة أخرى تعلمت أن لا أتسرع في مثل هذه القرارات. سامحت الشاب



وشكرته على الدرس الذي تعلمته منه.

كان من المكن أن أغضب، وكان من المكن أن أقاضيه حسب بنود العقد الذي وقع عليه، وكان من المكن فعل أشياء كثيرة مبنية على التفكير السلبي ولكنها نتيجتها ستكون سلبية ولن تفيدنا في التقدم والنمو الذي نسعى إليه لأن من الأفضل أن نضع طاقتنا في تحقيق أهدافنا وليس فيما لا يفيدنا أو يفيد الآخرين.

والأن دعني اسالك:

هل من المكن أن تشعر بالوحدة من وقت لأخر على الرغم من وجود أناس حولك؟ هل من المكن أن تشعر بأحاسيس سلبية من وقت لآخر؟ هل من المكن أن تشعر بالحزن والغضب ؟ وهل من المكن أن تشعر بالحزن والغضب ؟ وهل من المكن أن تفكر سلبيا بعد كل الذي تعلمته ؟

الإجابة على كل هذه الأسئلة هي نعم بل وأكثر من ذلك!! لماذا؟ لأن هذه هي الحياة!! ولكن عندما تهدأ أحاسيسك وتفكر بطريقة منطقية ستجد أنك لم تستفيد أي شيء من هذا النوع من التفكير بل على العكس التفكير السلبي يبعدك عن تحقيق أهدافك ويسبب لك أحاسيس سلبية وأمراضًا ويجعلك تفقد كثيرًا من الفرص والأصدقاء، بالإضافة إلى أن العقل سيخزن هذه الأفكار وهذه الأحاسيس في الملف الخاص بها فتجد نفسك تتصرف بنفس الطريقة السلبية في كل مرة



تواجه نفس النوع من التحدي!!

والأهم من كل ذلك هو أن التفكير السلبي يقوي الذات السفلى مما يجعلك تبتعد عن الله سبحانه وتعالى.!!!

والسؤال هنا: ألم يحن الوقت أن تدرك ما تفكر فيه؟ ألم يحن الوقت لكي تضع طاقاتك وقدراتك الرائعة في تحقيق أهدافك؟ ألم يحن الوقت أن تتحكم في أفكارك وتجعلها تعمل لصالحك بدلا من أن تعمل ضدك؟ ألم يحن الوقت أن تتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل وتلجأ إليه وتتقرب منه بحب تام؟ ما رأيك؟ ألم يحن الوقت بعد أن تعيش السعادة التي تريدها؟

لذلك ابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وقرر قرارا قاطعا أن تجعل التفكير الإيجابي جزءا أساسيا من حياتك وتعال معي نستمر في طريق رحلتنا في قوة التفكير ونكتشف معا استراتيجيات التفكير الإيجابي وكيف تحول التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي وتبني مستقبلا مشرقا بإذن الله.

* * *



مسسن اليسسسوم لاحظ أفكارك فيل أن تنحول إلى تركيز لاحظ نركيزك قبل أن بتحول إلى إحساس. لاحظ إحساسك فيل أن بتحول إلى سقوك. لاحظ إحساسك فيل أن بتحول إلى سقوك. لاحظ سلوكك فيل أن بتحول إلى نتائج. لاحظ نناتجك قبل أن خدد مصيرك.

أند لست العنوان الذي أعطيته لنميسات أو أعطاه لك الاخرون. أد لست اكتنك أد قلق أو إحماط أو توتر أو فشل أد لسب ساف أو ورنك أو شكلك أو حجمك أو أد لسب الفائد أو ورنك أو شكلك أو حجمك أو

· أيت لست الناصي ولا الحاضر ولا المستقمل.

أنت أفصيل مخلوق خفقه الله عزوجل. فلو كان أي إنسار في الصياحشو أي نسء يكنك أنت ابصنا أن فحققه بل وتنصوق عنيه بإنن الثه تعالى وتدكر باللما أن الليش هو بداية النهار. والتثبتاء هو بداية الصيف والألم موجدابة الراحة والتحديات هي بداية الخير والتفاؤل بالخبر هو بدابة القوة الذاتية. عش كل خطة وكانها أحر قطة مي حياتك. عش تحيك الله عزوجل أعش بالنظييع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام عش بالأمل. عش بالكفاح عش بالصبر عبش بالحب وقدر فيتمة الحياة

تستطيع أن تكون مع رائد التنمية البشرية في العالم العربي في أمسية من أمسياته الجماهيرية، وتكتشف أقوى الأمساليب الفعالة في التنمية الذاتية.

لكي تتعرف على جولات د.الفقي والبلاد التي يزورها أرجو مراجعة موقعنا على العنوان التالي: www.ibrahimelfiky.com عيادة د. إبراهيم الفقى

للاستشارات الشخصية والاجتماعية والمهنية والرياضية

د. الفقي يعتبر من أكثر خبراء التنمية البشرية كفاءة في مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين، التخلص من الوزن الزائد، التحكم في القلق والتوتر، زيادة قوة التركيز والذاكرة، الاتزان في الحياة، وكيفية استخراج القدرات الكامنة لتحقيق الأهداف.

لمعرفة المزيد أو لحجز استشارة خاصة مع الدكتور الفقي يمكنك الاتصال على الأرقام التالية:

مونتريال – كندا: ١ (٥١٤) ٢٢٢-٦٢٢ مونتريال – كندا: ١ (٥١٤) ٢٢٧٠٠٦ مدينة نصر: ٢٢٧٢٠٠٦ مدينة نصر: ٢٢٧٢٠٠٦ مدينة التالية أو أرسل بريدًا الكترونيًا على العناوين التالية info@ibrahimelfiky.com كندا: train@ibrahimelfiky.com





هذا الكناب

هذا الكتاب قد يغير حياتك إلى أفضل ما كنت تتوقع المحاضر الكاتب وخبير التنمية البشرية العالمي د.إبراهيم الفقي

المفكر هو صانع الأفكار، والأفكار تسبب التفكير، والتفكير يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك، والسلوك يسبب النتائج، والتتائج تحدد واقع حياتك، فلو أردت فعلاً أن تحدث تغييرًا في حياتك غير إدراك المفكر».

والتفكير الإيجابي هو مصدر قوة، وأيضًا مصدر حرية... مصدر قوة؛ لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية؛ لأنك ستتحرر من معانات وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة.

«الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاسًا من أفكارك وقراراتك واختياراتك أنت سواء كنت مدركًا لذلك أم لا، ولو أخذت المسئولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو».

همن المحتمل أن لا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك تستطيع الـتحكم في أفكارك؛ فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية.





156

الفكير البوايي والفكير السلبي

محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة				
الإهداء	٣				
البابالأول					
التفكيرالسلبي					
التفكير السلبي	٩				
مسببات التفكير السلبي	17				
١ - البعد عن الله على الله على الله عن الله الله الله الله الله الله الله الل	۱۷				
٢- البرمجة السابقة	۲.				
٣- عدم وجود أهداف محددة	24				
٤ – الروتين السلبي	77				
٥- المؤثرات الداخلية	79				
٦- المؤثرات الخارجية	44				
٧- العيش في الماضي	40				
٨- التركيز السلبي	٣٨				





الصفحة الموضوع ٩- حالة المزاج المنخفض.. ١٠ - الصحبة السلبية ٤٤ ١١- بعض وسائل الإعلام ٤٧ نتائج التفكير السلبي مبدأ الهجوم أو الهروب..... 01 القتلة الثلاثة..... 01 سلبيات قوة الفكر..... 77 تقوية الذات السفلي 77 التفكير السلبي قد يؤدي إلى الإدمان بل هو الإدمان في حد ذاته 79 خاتمة الجزء الثاني ٧٧ الباب الثاني التفكير الإيجابي التفكير الإيجابي ۸٥ أنواع التفكير الإيجابي . ٨٨ التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين. التفكير الإيجابي بسبب التوقيت 91 التفكير الإيجابي في المعاناة. 93

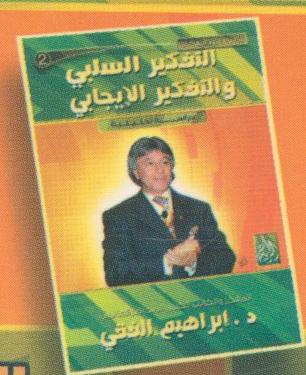
م النكر البولي والنكر السلي

الصفحة	الموضوع
90	التفكير الإيجابي المستمر في الزمن
99	صفات الشخصية الإيجابية
7 • 1	القوة الثلاثية
١٠٨	١ – القرار
115	٢- الاختيار
711	٣- المسئولية
119	المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي
١٢.	١ – المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك
	٢- لـن تتركـك المشكلة في المكـان الـذي وجـدتك فيـه
178	ستأخذك لأسوأ أو الأفضل
۱۲۷	٣- لا تسبح أنت المشكلةأفصل بينك وبين المشكلة .
144	٤- تعلم من الماضي عش في الوقت الحاضر
140	٥- هناك حل روحاني لكل المشاكل
١٤١	٦- تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع
-	 ٦- تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع ٧- لا يغلق الله سبحانه وتعالى بابًا إلا لكي يفتح بابًا أفضل منه
1 2 2	أفضل منه
1 2 9	خاتمة الكتاب
100	محتويات الكتاب

* * *

الرابال المالي والتفكيل المالي والتفكيل المالي والتوالي المالي والتوالي وال

إن كل شيء يحدث أولا في التفكير .. وقوة التفكير لها تأثير على أحاسيسك وسلوكك ونتائجك وبالتالي لها تأثير على واقع حياتك. وفي هــذا الكتــاب القــوي والجديد في معلوماته ستتعلم كيـف تتحكــم في قـــوة التفكير وكيـف تحــول الأفكــار السلبية إلى إيجابية وكيـف تصــل إلى السلام الداخلى والهدوء النفسي.



التعديق الأنتجائي

وكيف يساعل على تحقيق أهدافك وكيف يعطيك وع النفسي المهدة والشعادة .

التفاقير السالي

وكيف يمنعك من الاتقدم والنمو ويسبب لك الأمراض راض الأمراض النفسية والعضوية وكيف تتحكم ويبه علم النفسية والعضوية وكيف تتحكم ويبه علم النفسية والعلم المنفسة وكيف تتحكم ويبه علم المنفسة والمنفسة والمنفسة



جيع حقوق الطبع عفرظة

1.5.B.N: 977-426-016-3 2008/20110 : والميا رسيم الله والله عدم الله والله الله عدم الله والله عدم الله والله عدم الله والله الله عدم الله والله الله عدم الله والله والله الله والله والل



«لم أقرأ من قبل كتابًا أو بحثًا علميًا بهذه القوة .. إنه كتاب شيخ بمعلوماته الفريدة من نوعها.. جعلني أتعرف على ما يحدث في تفكيري وأتغلب على انفعالاتي.. فتغيرت حياتي وأصبحت أكتر قدرة